

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. ВАЛУЙКИ»
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
Педагогического совета
« 17 » 02 2026 г.
Протокол № 2/26



Утверждаю
И.о. директора МБУ ДО «СШ г. Валуйки»
В.А. Некрасова
« 17 » 02 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «футбол»

Возраст обучающихся: 14 лет
Срок реализации программы: 9 лет

Автор(ы) составитель(и):
Фараонова Анна Сергеевна, зам. директора

г. Валуйки, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения

- 1.1. Название дополнительной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);
- 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

- 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
- 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:
 - учебно-тренировочные занятия;
 - учебно-тренировочные мероприятия;
 - спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
 - иные виды (формы) обучения.
- 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
- 2.5. Календарный план воспитательной работы.
- 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.
- 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.
- 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

3. Система контроля.

- 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.
- 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
- 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

4. Рабочая программа:

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
- 4.2. Учебно-тематический план.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

6.1. Материально-технические условия.

6.2. Кадровые условия.

6.3. Информационно-методические условия.

1. Общие положения.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 г. № 1008 (далее – ФССП).

Таблица 1.

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «футбол» - 0010002611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
футбол	001	001	2	6	1	1	Я

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа города Валуйки» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 24.11.2025 г. №1008, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Футбол - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Игра заключается в противостоянии двух команд. Главная задача — загнать мяч в ворота противоположной стороны (забить гол). Победителем становится команда, которая смогла совершить больше результативных ударов за установленный временной период.

Состязания напоминающие футбол знакомы с давних времен. Австралия, Италия, Северная Америка, Китай — только малый перечень стран, где во время археологических раскопок нашли упоминания об игрищах с мячом. Современная вариация зародилась в Англии, ближе к середине XIX века. Все началось с колледжей. Сначала игру практиковали на переменах, затем на уроках физического совершенствования. В результате было принято решение провести товарищеский матч между несколькими учебными учреждениями. Это произошло в 1846 году. Для выявления победителя соревнований, был разработан свод правил, которых команды должны были придерживаться.

1863 год стал знаковым для английского футбола благодаря появлению Футбольной ассоциации и утверждению общего регламента. С этого момента начинается развитие профессиональной составляющей. Впервые

интернациональные состязания прошли в 1872 году. В них состязались команды из Великобритании и Шотландии. А в 1904 году во Франции была создана единая организация, взявшая на себя управление — ФИФА (Международная федерация футбольной ассоциации). В Олимпийские игры соревнования были включены в 1900 и 1904 году в качестве показательных выступлений. Лишь в 1908 году между сборными состоялся турнир, на котором были разыграны олимпийские медали. В 1930 между сборными командами по футболу был организован Чемпионат мира или Кубок мира ФИФА. Соревнования прошли в Уругвае, т.к. их сборная по праву считалась сильнейшей. В итоге уругвайцы подтвердили это утверждение завоевав кубок. С этого момента чемпионаты становятся регулярными, а в истории игры появляется все больше популярных игроков и звездных вратарей.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	не устанавливается

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3.

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18

	общей и (или) специальной физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «футбол»					
Контрольные	1	4	3	1	1
Основные	-	4	1	1	1
Матчи	-	5	25	30	32

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая 6 недель период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении №1 к Программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указан в таблице 6.

Таблица 6.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствов- ания спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	7-8	7-8	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – это педагогическая деятельность, направленная на организацию воспитательной среды и управление разнообразными видами деятельности воспитанников. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных	В течение года

		соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной	В течение года

	к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти физической культуры и спорта, и

антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фасисификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену

во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом		Тренер	1 раз в месяц

	«Запрещенный список»)			
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1-2 раза в год

		«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		
--	--	--	--	--

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «футбол».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

- Уметь провести подготовку группы к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр самостоятельно в составе секретариата.
- Уметь судить в качестве судьи в поле.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.

- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения соревнований по баскетболу.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр самостоятельно.
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной

			терминологии, умению составлять конспект занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) – это исследования, которые проводятся совместно врачом и педагогом в процессе учебно-тренировочных занятий с целью оценки воздействия оказываемых физических нагрузок на организм занимающихся.

Предварительный медицинский осмотр проводится по программам углубленных медицинских обследований, в его рамках дается оценка антропометрическим показателям, типа телосложения, уровня физического развития, проводится электрокардиография, функциональные пробы и т.п.

В ходе проведения **периодических медицинских осмотров** выявляются особенности индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки, определяется его пригодность для выполнения поручаемой работы. Они играют важную роль для предупреждения профессиональных заболеваний и спортивного травматизма.

Этапные и текущие медицинские обследования – комплекс медицинских вмешательств, направленных на выявление патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития.

Медико-биологические средства восстановления – включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Педагогические средства и методы восстановления являются важными факторами оптимизации тренировочного процесса, восстановления и повышения спортивной работоспособности. Рациональное и целенаправленное их применение обеспечивает проведение учебно-тренировочного процесса на современном научно-методическом уровне.

Психологические средства и методы восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Систематическое и рациональное применение **гигиенических восстановительных средств** в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из его родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной

квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12, 13:

Таблица 11.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	-		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	-		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	-		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	-		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	-		не менее	
			-	-	5	4

Таблица 12.

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	

			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор»	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

3. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Таблица 13.

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	215

1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			33	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

Рабочая программа – индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы учащихся, формы, методы и приёмы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс – это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов.

Учебно-тренировочный процесс – это единственный процесс воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей, занимающихся при соблюдении гигиенического режима.

В процессе тренировочного процесса проводится большая воспитательная работа, а также регулярный врачебный и педагогический контроль.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя ряд связанных между собой разделов:

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс, направленный на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма.

Несмотря на то, что общая физическая подготовка представляет собой развитие физических качеств, прямо не связанных со спецификой вида спорта, тем не менее особенности каждого вида влияют на содержание тренировок по ОФП. Так, если в циклических видах спорта ОФП в основном направлена на развитие физической выносливости, то в футбол ОФП включает упражнения, направленные на

тренировку выносливости при работе переменной интенсивности, а также на преимущественное развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований.

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них.

Целью психологической подготовки является формирование значимых для спорта свойств личности и психических качеств спортсмена.

Тренировочные методы. Основной методический арсенал тренировочного процесса составляет система методов строго регламентированного упражнения. Эта обширная группа методов включает многие разновидности, в частности:

- методы расчлененно-конструктивного упражнения и методы целостного упражнения (техническая подготовка);
- методы избирательно направленного упражнения и методы генерализованного (с общим воздействием на комплекс способностей спортсмена) упражнения (физическая подготовка);
- методы различаются также по признакам стандартности или вариативности связанных с ними воздействий, их прерывности или непрерывности:

Одним из таких методов можно считать *повторный метод*, который характеризуется повторением одних и тех же движений или связок несколько раз с интервалами для отдыха. При этом необходимо стабильно сохранять качество движений и скорость.

Количество и время выполнения упражнений зависят от задач тренировки, особенностей тренировки гликолитических и окислительных мышечных волокон, функционального состояния спортсмена, характеристик объема и интенсивности нагрузки и других условий.

Круговой метод – поочередное выполнение различных упражнений, подобранных и объединенных в единую схему. Для каждого упражнения определяется место, таких мест может быть 8-10. На каждом из них спортсмен выполняет одно из упражнений.

Вариационный (переменный) метод основан на изменении основных характеристик и параметров базовых упражнений и комплексов. Примером может быть тренировка базовых стоек в более медленном темпе, тренировка прыжков и передвижений на песке, тренировка с более тяжелым инвентарем и т.п. Этот метод характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью.

Примером такой тренировки может быть сначала отработка удара медленно, акцентируя внимание на траекторию движения, далее с большой скоростью, затем с выбросом силы и динамическим напряжением.

Также к этой группе относятся *метод непрерывного упражнения*.

Игровой метод позволяет тренировать такие качества и способности спортсмена как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, вариативность. Эффективность метода объясняется высоким эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод – выполнение комплексов в условиях близких к соревнованиям.

Кроме названных в процессе спортивной тренировки и в тесной связи с ней используются многие другие средства и методы. Это прежде всего общепедагогические (методы словесного и наглядного объяснения, методы побуждения, убеждения, приучения и т.п.).

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Общая величина нагрузок производна от ее объема и интенсивности. В самом широком смысле объем нагрузки относится к ее протяженности во времени и суммарному количеству работы. Понятие интенсивность нагрузки связано с напряженностью работы и степенью ее концентрации во времени. Важной особенностью тренировок является правильная комбинация этих параметров. Обычно это сочетание объема и интенсивности, которое характеризуется обратно пропорциональной зависимостью: чем больше объем нагрузки тем меньше интенсивность, и наоборот. Нагрузки с предельно возможными параметрами объема и интенсивности применяются значительно не часто. Правильное использование этих параметров это отличный инструмент в руках тренера, который поможет избежать переутомления и перетренированности спортсмена.

Обучение и тренировочный процесс стоятся на основе дидактических принципов педагогики:

1. Принцип сознательности – учащиеся должны понимать цели и задачи физического воспитания, занятий футболом.
2. Принцип активности – настойчиво, решительно выполнять тактические и технические действия.
3. Принцип систематичности – плановое и регулярное проведение занятий, постепенное и последовательное изучение техники и тактики.

4. Принцип наглядности – ясное представление об изучаемом техническом и тактическом действии.

5. Принцип доступности – своевременное изучение программного материала, в соответствии с возрастом, весом, разрядом, степенью подготовки.

6. Принцип прочности – активное участие занимающихся на занятиях, систематическое посещение тренировочных занятий, многократное повторение ранее изученных действий в разных условиях (тренировка, соревнования, товарищеские встречи).

Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки:

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строю, 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 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.

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, элементы борьбы в стойке, 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 — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) — сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.

Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.

Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др.

Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. 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.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.

Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др.

Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища.

Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы.

Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза.

Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития двигательной реакции.

Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении.

Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах:

а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера;

б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед.

Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.

Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.

Игровые упражнения 1х0,1х1,2х0,2х1,3х0,3х1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха.

Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации

спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости.

Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями.

То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости.

Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.

Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которые они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения. Для развития ловкости юных футболистов следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

Упражнения для развития гибкости.

Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две группы: активные и пассивные.

В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи.

Активные свободные движения – руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах.

Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание.

Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для вратарей. Из основной стойки вратаря – рывки на 5-15 м вперед и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием катящихся или летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнерами в быстром темпе.

При работе над развитием быстроты следует использовать лишь хорошо усвоенные юными футболистами приемы.

Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.

Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3х10, 5х10, 3х18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).

Упражнения для развития силы.

Приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (3-5 кг), штангой (массой от 40 до 70 % к весу занимающихся) для школьников 15-17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной и обеих ногах. В положении лежа на спине – сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера или амортизатора. Бег по песку, опилкам, в гору. В прыжке осуществлять броски футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также броски за счет энергетического маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя в 1м от стенки, наносить быстро удары по мячу, отскакивающему от нее (по 15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного или набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройной с места и разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и

комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Удары мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный бег. Переменный бег. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин, число повторений – 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Игры на поле для игры с мячом.

Передвижения на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30 м на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры на воде.

Упражнения на развитие специальной выносливости.

Двусторонние игры; двусторонние игры с уменьшенным составом команд, с увеличением продолжительности игры. Игровые упражнения с мячом (3х3, 3х2 и т.п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведения мяча, обводка стоек, передача мяча и удары по воротам, выполняемые в течение 1,5 – 8 мин.

Упражнения для расслабления различных мышечных групп.

- встряхивание рук, мышцы расслаблены;
- поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;
- бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
- наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;
- потряхивание кистей рук над головой;
- выпад ногой в стороны – руки «уронить»;
- прогнуться назад, затем вперед руки расслабить;
- маховые движения ног в стороны;
- потряхивание ног попеременно;
- маховые движения ног вперед-назад;
- лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их над головой;
- прыжки ноги врозь – вместе с хлопками в ладоши над головой;
- передвижение приставными шагами правым и левым боком;
- висы.

Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки:

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера.

Гимнастические палки. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной).

Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, коне и др. Ставящие своей задачей развитие силовых качеств и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и экскурсий и др.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений.

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

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под уклон 3—5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

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

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2X10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно — спиной вперед и т. д.

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

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

Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры; стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом; ускорения под уклон 3-5 градусов; бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; обводка препятствий (на скорость); переменный бег на дистанции 100-150м; бег с изменением направления до 180 градусов; бег с изменением скорости. Челночный бег; бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом; выполнение элементов техники в быстром темпе.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения; прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью; беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке; вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность; удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность; толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7—10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у ступицы одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2—3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4—8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег.

Кроссы с переменной скоростью; многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка; игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3—5 игроками.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперед, назад, в стороны; жонглирование мячом; парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; эстафеты с элементами акробатики.

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

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Специальные игровые комплексы.

Игры для проявления быстроты. Салки. Пятнашки маршем. День и ночь. Круговая охота. Пустое место. Линейная эстафета. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.

Игры для проявления скоростно-силовых качеств.

Веребочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафеты с прыжками в длину и в высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч.

Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и др.

Игры для проявления выносливости.

Сумей догнать. Удочка прыжковая. Салки лягушек. Водящий в круге. Футбольные салки. Точные передачи. В чужую зону. Футбольная полоса препятствий. Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафеты. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.

Игры для проявления силовых качеств.

Кто сильнее? Борьба в квадратах. Гонка тачек. Зайцы и моржи. Скачки. Силачи. Попрыгунчики. Мяч ловцу. Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.

Игры для проявления ловкости.

Перебежки с ударом в цель. Двойной дриблинг. Эстафета с кувырками. Ловкие вратари. Вертуны. Воробьи и кошки. Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Состязания пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

Игры для развития технико-тактических навыков.

Сбей булавы. Руками в ворота. Поединок. Передача мячей по кругу. Присядь после удара.

Теннисбол. Отбери мяч. Игра под сеткой. Во встречных колоннах. В одно касание.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.

До года обучения.

Общая физическая и специально физическая подготовка:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Техническая и тактическая подготовка:

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, дугами, с 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 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» 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 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 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 низколетящего 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.

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.

Теоретическая и психологическая подготовка:

История возникновения вида спорта и его развитие
Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Гигиенические основы ФК и С. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям. Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);

- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;

- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;

- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;

- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;

- развитие волевых качеств личности футболиста.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка:

В подготовке футболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Без высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что в свою очередь сказывается на безошибочности выполнения технических приемов.

Интегральная подготовка представляет собой системы тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по футболу.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приёмов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное исполнение приёмов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

Ведущими средствами подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки; упражнения с чередованием различных по характеру движений; двусторонние учебные игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается, во-первых, с развитием физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приёма игры; во-вторых, с развитием физических способностей в рамках структуры приёмов; в-третьих, с развитием специальных физических способностей отдельных приёмов в процессе многократного их повторения с интенсивностью, превышающей соревновательную.

При этом используют определенные методические приёмы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике; соединение качеств и способностей с техническим приёмом.

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).

Свыше года обучения.

Общая физическая и специально физическая подготовка:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Техническая и тактическая подготовки:

Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов:

1. Ведение мяча:
 - внутренней и внешней сторонами подъема;
 - с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек.
2. Жонглирование мячом:
 - одной ногой (стопой);
 - двумя ногами (стопами);
 - двумя ногами (бедрами).
3. Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой.
4. Передачи мяча:
 - короткие, средние и длинные;
 - выполняемые разными частями стопы; головой;
 - если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.
5. Удары по мячу: по неподвижному мячу:
 - после прямолинейного бега;
 - после зигзагообразного бега;
 - после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера (игра 1х1).по движущемуся мячу:
 - прямолинейное ведение и удар;
 - обводка стоек и удар;
 - обводка партнера и удар.
6. Удары после приема мяча:
 - после коротких, средних и длинных передач мяча;
 - после игры в стенку (короткую и длинную).
7. Удары в затрудненных условиях:
 - по летящему мячу;
 - из-под прессинга;
 - в игровом упражнении 1х1.
8. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
 - завершение игровых эпизодов;
 - штрафные и угловые удары;
 - обводка соперника (без борьбы или в борьбе);
 - отбор мяча у соперника;
 - выбрасывание мяча из аута;
9. Техника передвижений в игре включает в себя:

- обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости;

- прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равномерном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются:

удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

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.

Теоретическая и психологическая подготовка:

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Задачи общей психологической подготовки:

- воспитание моральных черт и качеств личности;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств, особенности смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания.

Средства и методы психологическая подготовка вратаря к конкретной игре:

- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- применение специального массажа;
- отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
- применение в разминки.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль футболиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка:

Упражнения в численном неравенстве. Упражнения включают в себя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер - преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

Название упражнений:

«2 против 1». Забегание.

«2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча.

«2 против 1». Адресат передачи мяча.

«2 против 1 (+1)». Отход.

«2 против 1». Спиной к своим воротам.

«2 против 1». Выбор Поддержка при владении мячом.

Поперечные передачи фланговых игроков в атаке:

«3 против 2». Обводка при прорыве.

«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг.

«3 против 2». Атаки под различными углами.

«3 против 2». Игра при численном неравенстве.

«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества.

«1 против 1»

«3 против 2 (+ вратарь)»

«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра Игра с несколькими мячами.

«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны.

3 игры в 1

Игры при численном неравенстве:

Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1».

Игра «4 против 4 (+4)»

3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве.

«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом Владение мячом в условиях прессинга.

4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6».

«1 против 1». Командная игра.

«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне.

«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот.

«3 против 1». Борьба двух команд.

«2 против 2». Принципы ведения обороны.

«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников.

«3 против 2». Контратака.

«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков 3 против 3».

Нападение и защита.

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки:

«3 против 3». Ведение мяча.

«3 против 2». Забегание в зоне атаки.

«3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки.

«3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2).

Упражнения для тренировки ударов по воротам. Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

Удар по воротам.

Удар по воротам (4 варианта).

Быстрое касание мяча и удар по воротам.

Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение) Быстрое завершение атаки.

Передача мяча разыгрывающему игроку Передача мяча «в стенку» и удар по воротам.

Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге Подключение к атаке центрального полузащитника.

«Король штрафной площади».

Ведение, передача мяча и удар по воротам Освобождение от опеки.

Перемещения для выполнения удара по воротам.

Удар по воротам в условиях большой скученности игроков Нападающий против защитника.

Поперечная передача мяча и удар по воротам.

Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча.

Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории Выход наперерез защитнику для удара по воротам.

Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам Удары по воротам с трех позиций.

Удары по воротам в исполнении полузащитников Защитник против нападающего (смена позиций по кругу) Удар по воротам после передачи мяча назад Передача мяча, разворот и удар по воротам.

Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера.

Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1) Защита своей зоны.

Игра на фланге и удар по воротам Быстрая контратака.

Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча.

Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1).

Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе.

Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1) Выход крайнего нападающего на голевую позицию.

Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам Какая команда забьет больше голов.

Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1» Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

До трёх лет обучения.

Общая и специальная физическая подготовка:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для вида спорта футбол. Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая и тактическая подготовка:

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и

летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удар по воротам

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Теоретическая и психологическая подготовка:

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология.

Классификация различных видов мышечной деятельности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

Основы техники вида спорта. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата

Психологическая подготовка Характеристика психологической подготовки.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

Правила вида спорта Деление участников по возрасту и полу.

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям. Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);

- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;

- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;

- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;

- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;

- развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером проводятся беседа, тренировки, во время тренировок создаются ситуативные и стрессовые ситуации, перед каждым матчем со спортсменами проводятся специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям

«Психотехнические упражнения», направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включающие в себя работу по следующим направлениям:

1. Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.

2. Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении.

3. Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.

4. Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям.

Данные упражнения значительно снижают тревожность, уровень стресса, спортсмены становятся более спокойными и уверенными перед предстоящим соревнованиям.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль борца, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка:

Упражнения в численном неравенстве. Упражнения включают в себя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер - преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

Название упражнений:

«2 против 1». Спиной к своим воротам.

«2 против 1». Выбор Поддержка при владении мячом.

Поперечные передачи фланговых игроков в атаке:

«3 против 2». Обводка при прорыве.

«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг.

«3 против 2». Атаки под различными углами.

«3 против 2». Игра при численном неравенстве.

«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества.

«3 против 2 (+ вратарь)».

«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра Игра с несколькими мячами.

«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны.

«5 против 5». С переходом 3 игры в 1.

Игры при численном неравенстве:

«3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве.

«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом Владение мячом в условиях прессинга.

4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6».

«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне.

«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот.

«3 против 1». Борьба двух команд.

«4 против 3 (+1)». Нападение и защита.

«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников.

«3 против 2». Контратака.

«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков 3 против 3».

Нападение и защита.

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки.

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 1).

«3 против 3». Ведение мяча.

«3 против 2». Забегание в зоне атаки.

«3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки.

«3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2).

«3 против 2». Быстрая контратака Завладеть мячом и атаковать.

Упражнения для тренировки ударов по воротам. Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

Удар по воротам (4 варианта).

Быстрое касание мяча и удар по воротам Быстрое завершение атаки

Быстрое завершение атаки (усложнение 1). Передача мяча разыгрывающему игроку Передача мяча «в стенку» и удар по воротам.

Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге Ведение, передача мяча и удар по воротам.

Освобождение от опеки.

Перемещения для выполнения удара по воротам.

Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 1) Игра в положении спиной к воротам.

Игра в положении спиной к воротам (усложнение 1).

Удар по воротам в условиях большой скученности игроков Нападающий против защитника.

Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по воротам Поперечная передача мяча и удар по воротам.

Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча.

Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории Удары по воротам с трех позиций.

Удары по воротам в исполнении полузащитников. Удар по воротам после передачи мяча назад.

Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади.

Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам.

Передача мяча, разворот и удар по воротам.

Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам Игра «в стенку» и удар по воротам.

Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам

Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1). Удар по воротам из-за пределов штрафной площади.

Пропуск мяча и удар по воротам Защита своей зоны.

Игра на фланге и удар по воротам.

Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля, нападающий - перемещение по дуге.

Поддержка игроками середины поля нападающего.

Поддержка игроками середины поля нападающего (усложнение 1).

Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот.

Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй Переемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1).

Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе Забегание на большом игровом пространстве.

Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам Какая команда забьет больше голов.

Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади.

Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону.

Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам.

Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки.

Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки Прием мяча и удар с посылком мяча в дальний угол ворот.

Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча.

Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1» Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам.

Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам.

Инструкторская и судейская практика:

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Участие в показательных выступлениях.

Участие в спортивных соревнованиях:

Участие в соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований.

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки спортсмена. Определение путей дальнейшего обучения.

Свыше трёх лет обучения:

Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для вида спорта футбол. Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая и тактическая подготовка:

Техника передвижения. Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры.

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Теоретическая и психологическая подготовка:

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Витаминизация.

Физиологические основы физической культуры Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Структура и содержание Дневника обучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка Системные волевые качества личности.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям. Основными задачами общей психологической подготовки являются:
 - воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
 - развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
 - развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
 - развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;

- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером проводятся беседы, тренировки, во время тренировок создаются ситуативные и стрессовые ситуации, перед каждым матчем со спортсменами проводятся специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям.

«Психотехнические упражнения», направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включающие в себя работу по следующим направлениям:

1. Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.
2. Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении.
3. Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.
4. Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям.

Данные упражнения значительно снижают тревожность, уровень стресса, спортсмены становятся более спокойными и уверенными перед предстоящим соревнованиям.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка.

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка:

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Упражнения в численном неравенстве. Упражнения включают в себя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер - преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

Название упражнений:

«2 против 1». Забегание.

«2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча.

«2 против 1». Адресат передачи мяча.

«2 против 1 (+1)». Отход.

«2 против 1». Спиной к своим воротам.

«2 против 1». Выбор Поддержка при владении мячом.

Поперечные передачи фланговых игроков в атаке:

«3 против 2». Обводка при прорыве.

«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг.

«3 против 2». Атаки под различными углами.

«3 против 2». Игра при численном неравенстве.

«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества.

«1 против 1»

«3 против 2 (+ вратарь)».

«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.

«2 против 2». Игра с 8 мячами Игра с несколькими мячами.

«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны.

«5против 5». С переходом 3 игры в 1.

Игры при численном неравенстве:

Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1».

Игра «4 против 4 (+4)».

3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве.

«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом Владение мячом в условиях прессинга.

4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6».

«1 против 1». Командная игра.

«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне.

«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот.

«3 против 1». Борьба двух команд.

«2 против 2». Принципы ведения обороны.

«4 против 3 (+1)». Нападение и защита.

«8 против 4». Владение мячом в условиях прессинга.

«5 против 3». Игра с двумя воротами со сменой ролей.

«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников.

«6 против 6». Перекрытие свободного пространства в обороне.

«3 против 2». Контратака.

«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков 3 против 3».

Нападение и защита.

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки.

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение

1). Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 2).

«4 против 4». Защита в зоне обороны.

«3 против 3». Ведение мяча.

«3 против 2». Забегание в зоне атаки.

«3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки.

«3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2).

«3 против 2». Быстрая контратака Завладеть мячом и атаковать.

Упражнения для тренировки ударов по воротам. Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

1. Удар по воротам
2. Удар по воротам (4 варианта)
3. Быстрое касание мяча и удар по воротам
4. Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение)
5. Быстрое завершение атаки
6. Быстрое завершение атаки (усложнение 1)
7. Быстрое завершение атаки (усложнение 2)
8. Быстрое завершение атаки (усложнение 3)
9. Передача мяча разыгрывающему игроку
10. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам
11. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге
12. Подключение к атаке центрального полузащитника
13. Поперечная передача мяча
14. «Король штрафной площади»
15. Ведение, передача мяча и удар по воротам
16. Освобождение от опеки
17. Освобождение от опеки (усложнение)
18. Перемещения для выполнения удара по воротам
19. Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 1)
20. Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 2)
21. Игра в положении спиной к воротам
22. Игра в положении спиной к воротам (усложнение 1)
23. Игра в положении спиной к воротам (усложнение 2)
24. Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
25. Удар по воротам в условиях большой скученности игроков (усложнение 1)
26. Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)
27. Нападающий против защитника
28. Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по воротам

29. Быстрое завершение атаки
30. Поперечная передача мяча и удар по воротам
31. Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча
32. Три возможности забить гол
33. Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории
34. Выход наперерез защитнику для удара по воротам
35. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам
36. Удары по воротам с трех позиций
37. Удары по воротам в исполнении полузащитников
38. Прорыв атакующего полузащитника за нападающего для удара по воротам.
39. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)
40. Удар по воротам после передачи мяча назад
41. Поперечная передача мяча. Игра «2 против 1»
42. Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади
43. Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам.
44. Передача мяча, разворот и удар по воротам
45. Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам
46. Игра «в стенку» и удар по воротам
47. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.
49. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча
50. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам
51. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)
52. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 2)
53. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 3)
54. Удар по воротам из-за пределов штрафной площади
55. Пропуск мяча и удар по воротам
56. Защита своей зоны
57. Игра на фланге и удар по воротам
58. Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля, нападающий.
 - перемещение по дуге
59. Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам
60. Быстрая контратака
61. Играть плотно в защите и широко в атаке
62. Поддержка игроками середины поля нападающего
63. Поддержка игроками середины поля нападающего (усложнение 1)
64. Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот
65. Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча
66. Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
67. Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе

68. Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1).
69. Выход крайнего нападающего на голевую позицию
70. Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
71. Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь
72. Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча в разрез.
73. Забегание на большом игровом пространстве
74. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
75. Какая команда забьет больше голов
76. Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
77. Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону
78. Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
79. Командная игра в построении для проведения и завершения атаки
80. Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию.
81. Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по воротам.
82. Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
83. Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки
84. Прием мяча и удар с посылком мяча в дальний угол ворот
85. Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча
86. Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
87. Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам
88. Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам (усложнение 1).

Инструкторская и судейская практика:

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
- формирование склонности к педагогической работе. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:
 - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
 - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
 - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

Участие в спортивных соревнованиях:

Участие в соревнованиях в течение года.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной технической системе.

Анализ соревнований.

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон противника. Определение путей дальнейшего обучения.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Общая физическая и специальная физическая подготовка:

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для вида спорта футбол. Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая и тактическая подготовка:

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8—10 м.

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле; «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Теоретическая и психологическая подготовка:

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

История возникновения олимпийского движения Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности..

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям. Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);

- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;

- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;

- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;

- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;

- развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером проводятся беседы, тренировки, во время тренировок создаются ситуативные и стрессовые ситуации, перед каждым матчем со спортсменами проводятся специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям.

«Психотехнические упражнения», направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включающие в себя работу по следующим направлениям:

1. Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.

2. Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении.

3. Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.

4. Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям.

Данные упражнения значительно снижают тревожность, уровень стресса, спортсмены становятся более спокойными и уверенными перед предстоящим соревнованиям.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка.

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка:

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Упражнения в численном неравенстве. Упражнения включают в себя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер - преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

Название упражнений:

«2 против 1». Забегание.

«2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча.

«2 против 1». Адресат передачи мяча.

«2 против 1 (+1)». Отход.

«2 против 1». Спиной к своим воротам.

«2 против 1». Выбор Поддержка при владении мячом.

Поперечные передачи фланговых игроков в атаке:

«3 против 2». Обводка при прорыве.

«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг.

«3 против 2». Атаки под различными углами.

«3 против 2». Игра при численном неравенстве.

«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества.

«1 против 1».

«3 против 2 (+ вратарь)».

«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра.

«2 против 2». Игра с 8 мячами Игра с несколькими мячами.

«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны.

«5против 5». С переходом 3 игры в 1.

Игры при численном неравенстве:

Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1».

Игра «4 против 4 (+4)».

3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве.

«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом Владение мячом в условиях прессинга.

4 технических приема. Круговая тренировка Игра «3 против 3» - игра «6 против 6».

«1 против 1». Командная игра.

«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне.

«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот.

«3 против 1». Борьба двух команд.

«2 против 2». Принципы ведения обороны.

«4 против 3 (+1)». Нападение и защита.

«8 против 4». Владение мячом в условиях прессинга.

«5 против 3». Игра с двумя воротами со сменой ролей.

«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников.

«6 против 6». Перекрытие свободного пространства в обороне.

«3 против 2». Контратака.

«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков 3 против 3».

Нападение и защита.

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки.

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение

1). Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 2).

«4 против 4». Защита в зоне обороны.

«3 против 3». Ведение мяча.

«3 против 2». Забегание в зоне атаки.

«3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки.

«3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2).

«3 против 2». Быстрая контратака Завладеть мячом и атаковать.

Упражнения для тренировки ударов по воротам. Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

1. Удар по воротам

2.Удар по воротам (4 варианта)

3. Быстрое касание мяча и удар по воротам
4. Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение)
5. Быстрое завершение атаки
6. Быстрое завершение атаки (усложнение 1)
7. Быстрое завершение атаки (усложнение 2)
8. Быстрое завершение атаки (усложнение 3)
9. Передача мяча разыгрывающему игроку
10. Передача мяча «в стенку» и удар по воротам
11. Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге
12. Подключение к атаке центрального полузащитника
13. Поперечная передача мяча
14. «Король штрафной площади»
15. Ведение, передача мяча и удар по воротам
16. Освобождение от опеки
17. Освобождение от опеки (усложнение)
18. Перемещения для выполнения удара по воротам
19. Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 1)
20. Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 2)
21. Игра в положении спиной к воротам
22. Игра в положении спиной к воротам (усложнение 1)
23. Игра в положении спиной к воротам (усложнение 2)
24. Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
25. Удар по воротам в условиях большой скученности игроков (усложнение 1)
26. Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)
27. Нападающий против защитника
28. Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по воротам
29. Быстрое завершение атаки
30. Поперечная передача мяча и удар по воротам
31. Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча
32. Три возможности забить гол
33. Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории
34. Выход наперерез защитнику для удара по воротам
35. Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам
36. Удары по воротам с трех позиций
37. Удары по воротам в исполнении полузащитников
38. Прорыв атакующего полузащитника за нападающего для удара по воротам.
39. Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)
40. Удар по воротам после передачи мяча назад
41. Поперечная передача мяча. Игра «2 против 1»
42. Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади
43. Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам
44. Передача мяча, разворот и удар по воротам
45. Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам
46. Игра «в стенку» и удар по воротам

47. Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.
48. Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера
49. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча
50. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам
51. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)
52. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 2)
53. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 3)
54. Удар по воротам из-за пределов штрафной площади
55. Пропуск мяча и удар по воротам
56. Защита своей зоны
57. Игра на фланге и удар по воротам
58. Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля, нападающий.
 - перемещение по дуге
59. Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам
60. Быстрая контратака
61. Играть плотно в защите и широко в атаке
62. Поддержка игроками середины поля нападающего
63. Поддержка игроками середины поля нападающего (усложнение 1)
64. Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот
65. Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча
66. Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
67. Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
68. Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1)
69. Выход крайнего нападающего на голевую позицию
70. Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
71. Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь
72. Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча в разрез.
73. Забегание на большом игровом пространстве
74. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
75. Какая команда забьет больше голов
76. Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
77. Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону
78. Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
79. Командная игра в построении для проведения и завершения атаки
80. Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию.
81. Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по воротам.

82. Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
83. Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки
84. Прием мяча и удар с посылком мяча в дальний угол ворот
85. Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча
86. Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
87. Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам
88. Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам (усложнение 1).

Инструкторская и судейская практика:

Уметь организовывать группу, подача основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании.

Судейство игр в процессе учебно-тренировочных занятий.

Участие в спортивных соревнованиях:

Участие в соревнованиях в течение года.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной технической системе.

Анализ соревнований.

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон противника. Определение путей дальнейшего обучения.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план – годовой календарный учебный график. Он разбивает содержание Образовательной программы по предметам и по годам обучения.

Учебно-тематический план указан в таблице 14.

Таблица 14.

Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития

				двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы

	неотренированность			спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15, 16);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 17, 18);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	20
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	1
4.	Сетка для переноски мячей	штук	2
5.	Стойка для обводки	штук	20
6.	Секундомер	штук	1
7.	Свисток	штук	1
8.	Тренажер «лесенка»	штук	2
9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50
10.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
11.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (5х2 м)	штук	4
12.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (3х2 м)	штук	4

13.	Ворота футбольные, тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (2х1мили 1х1 м)	штук	8
14.	Электронасос	штук	1
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1

Таблица 16.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
				Количество					
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на обучающегося	1	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (трех цветов)	штук	1

Таблица 18.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»									
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
4. <http://rusada.ru/> - РАА РУСАДА.

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.— М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.

2. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной

деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – С. 37

3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.

4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.

5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с.

6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

7. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10 – С.36 – 38.

8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

9. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов.– М.: Дрофа, 2008. – 216 с.

10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. – 532 с.

11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. Вузов. – М.: ФГУП «Известия», 2001. – 3-е издан, (или 1-2).

12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.

13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология.– Псков: Псковская типография, 2003. – 267с.

14. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов.– Учебное пособие. – Челябинск, 2006. – 214с.

15. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов //Теория и практика физической культуры. – 2006. – С. 35–36.

16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 808 с.

17. Пшебыльский В. Исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней подготовки юного футболиста// Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С.8-10.

18. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

20. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. – 2006. - №8 – С. 10-21.

21. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки

квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – С.28-32.

22. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3 – С.

22. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 144 с.: ил. – (Спорт в школе).

23. Акимов, А. М. Игра футбольного вратаря / А.М. Акимов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 380 с.

24. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2020. - 144 с.

25. Мировой Футбол. Энциклопедия футбола. - М.: АСТ, Кладезь, 2021. - 176 с.

Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	16 - 18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14		12		Не устанавливается
		1.	Общая физическая подготовка	32 - 43	43 - 55	69 - 83
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	37 - 44	55 - 75	66 - 75
3.	Техническая и тактическая подготовка	97 - 138	119 - 163	161 - 199	99 - 133	88 - 91
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	4 - 6	14 - 16	41 - 44	66 - 81	147 - 157
5.	Интегральная подготовка	68 - 83	94 - 116	95 - 116	144 - 199	199 - 248
6.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	0 - 5	41 - 44	50 - 66	90 - 99
7.	Восстановительные мероприятия	2	2 - 7	9 - 11	44 - 59	60 - 66
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2 - 4	4 - 6	5 - 6	6

9.	Мед. обследование	2	2	3 - 5	5 - 6	6
Общее количество часов в год		207 - 276	276 - 368	460 - 552	552 - 736	736 - 828

