

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК» УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат

5734558B5CC259E465B2B5F31D3C7C9F

Действителен с 18.04.2024 по 12.07.2025

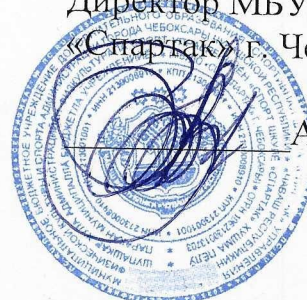
Владелец Пиняев Александр

Владимирович

на заседании педагогического совета
МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары
от «15» апреля 2024 г.
протокол №02

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «СШ
«Спартак» г. Чебоксары



А. В. Пиняев

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года №1000;)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-6 лет

Этап совершенствование спортивного мастерства – не ограничен

Авторы-составители:

Митрофанова Татьяна Владимировна, заместитель директора по учебно-спортивной работе
Терентьев Дмитрий Геннадьевич, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Чебоксары 2024 г

СОДЕРЖАНИЕ

I	<i>Общие положения</i>	4
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности	5
1.3.	Цели и задачи программы	7
II.	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол»</i>	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	9
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	20
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III.	<i>Система контроля</i>	31
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	31
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
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	34
IV.	<i>Рабочая программа по виду спорта «Футбол»</i>	40
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.2.	Учебно-тематический план	94

<i>V</i>	<i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i>	<i>103</i>
<i>VI</i>	<i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	<i>103</i>
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	103
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	110
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	111
<i>VII</i>	<i>Перечень информационного обеспечения</i>	<i>113</i>

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности

хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой корона вирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

- на основании Устава МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000;¹ (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по футболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности

Футбол (англ. **football**, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона.

В настоящее время футбол – самый популярный и массовый вид спорта в мире. Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут. Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г, регистрационный №71480).

жребьевку, определяется, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая произведет начальный удар по мячу. Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбравшая ворота в первом тайме. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов — либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой — от 7 до 11 человек, у каждого из которых — свое ировое амбула.

Вратарь может играть руками в пределах штрафной площади у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола).

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

Полузащитники действуют, как правило, в середине поля. Их задача — помогать защитникам или нападающим в зависимости от ировой ситуации.

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача — взятие его ворот (т.е. гола).

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится футбольный судья — человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия. Задачи футбольного судьи — контролировать и обеспечивать:

- соблюдение правил игры;
- ход матча, его временные рамки;
- соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;
- соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;
- покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившись в том, что кровотечение остановлено);
- отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результатах игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча.

Помощники футбольного судьи (судьи на линиях) располагаются за пределами поля. На каждый матч назначаются резервный судья и два помощника, в чьи обязанности входит сигнализировать:

- о выходе мяча за пределы поля;

- о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;
- когда кто-то из игроков находится в положении «вне игры»;
- когда поступает просьба о замене игрока;
- о нарушениях правил футбола, которые оказались не замеченными судьей в поле;
- при выполнении 11-метрового удара – о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

Футбольное поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественным или искусственным в соответствии с правилами соревнований. Размеры стандартного поля: Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м. Размеры поля для игры юных футболистов. Размер поля зависит от размера шага и дальности удара в каждой возрастной группе.

Мяч. Размер 4. Является стандартным для мини-футбола, также предназначается для тренировок детей в возрасте 10-12 лет. В соответствии с правилами ФИФА мяч может быть изготовлен из кожи или других пригодных материалов, вес мяча – в пределах 369-425 г, а объем окружности не должен превышать 63,5 см.

Размер 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 11 12 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (5 м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта.

Экипировка. Обязательными элементами экипировки футболиста являются футболка, трусы, гетры, щитки и футбольная обувь. Цвет экипировки вратарей должен отличаться от цвета экипировки остальных игроков и судьи. Игрок не должен надевать то, что может во время игры в футбол представлять опасность для него самого или других (включая ювелирные изделия).

1.3. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях

многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии футбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.

3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Мета предметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в

зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки футболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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 группы (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Футбол», утвержденному

приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1000 представлен в таблице №2.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБУДО «СШ «Спартак» г. Чебоксары обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фото-конспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях

различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, мелко-восстановительные мероприятия; клубльно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на бесперерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3.

Таблица №3
Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Пределная 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	-	-	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
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	

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Футбол» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, матчи	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	3	4	3	1	1
Основные	-	1	1	1	1
Матчи	-	5	25	30	32

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

№ 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 (час.)				
		2	2	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	35-45	45-62	72-92	91-122	80-89
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	40-46	61-82	80-89
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-8	7-8	10-12
4.	Техническая подготовка	111-148	142-189	189-226	113-153	80-89
5.	Тактическая подготовка	0,5-1	1-0,5	13,5-16	24,5-31,5	51,5-57,5
6.	Теоретическая подготовка	1-1	1-2	12-16	23-32	50-58
7.	Психологическая подготовка	0,5-1	1-0,5	13,5-16	24,5-31,5	51,5-57,5

8.	Инструкторская практика	-	-	5-5	8-11	11-12
9.	Судейская практика	-	-	5-6	9-11	11-13
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-3	3-5	4-5	17-24	25-28
11.	восстановительные мероприятия	3-4	4-5	5-6	17-24	25-28-
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-4	4-5	5-6	18-25	25-29
13.	Интегральная подготовка	77-105	111-147	149-176	211-277	332-374
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов футбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка — это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям в действиях от нападения к защите и от защиты к нападению;

- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела **«Теоретическая подготовка»** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, техника-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы

не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового

контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных

составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ формирование нравственного сознания;
- ✓ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- ✓ формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6.

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		- 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 движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	
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; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); -встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	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); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	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); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время»;	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»;	В течение года

		- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развевать дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	
2.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	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 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)	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 подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года

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; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера21; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течение года
5.	Экологическое воспитание		

5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года
------	--	--	----------------

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями

Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

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

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
3	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		Январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

4	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	Март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйрплэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте
10	Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».			и в социальных сетях
11	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
12	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение основными элементами по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения необходимо научиться заниматься самостоятельно, самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировок по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
	2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	
		3. Обучение основным техническим элементам и приемам.	

		4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального

состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Генатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения

может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
- ✓ выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

- ✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях;

- ✓ сохранение здоровья.

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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и представлены в таблицах №№ 10, 11, 12.

Таблица №10

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		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		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						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Таблица № 11

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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				
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 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30
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 (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	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 №12

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки				
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"			

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации.

Челночный бег 30 м (3x10 м) и 5x6 м. На расстоянии 10 м (6м) друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бег на 10 м и 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Ведение мяча 10 м. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Ведение мяча 3x10 м. На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линии старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Удар на точность по воротам. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

Передача мяча в «коридор». Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1x1 и 2x2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м с центра круга.

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается.

Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Челночный бег 104 м с высокого старта. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту

старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени².

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки футболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов футбола (индивидуально или в игре):

- основные элементы технической подготовки;
- ходьба в сочетании с бегом;
- бег с изменением направления, скорости, с приставными шагами – вправо, влево, спиной вперед, зигзагом – с выпадом в стороны, с подскоками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, челночный бег;
- защитная стойка;
- прыжки вверх, отталкиваясь одной или двумя ногами, вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной или двумя ногами;
- удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам, серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам, внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, пяткой, пяткой с крестно;
- удар – бросок стопой, с лета внутренней стороной стопы;
- боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета;
- удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;
- прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней стороной стопы, мяча подошвой;
- обманные движения без мяча;
- финт «Уходом»,
- «Проброс мяча мимо соперника»;
- выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении;
- отбор мяча выбиванием, перехватом;

² Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом;

Тактика игры в атаке:

- «открывание»;
- отвлечение соперников;
- маневрирование;
- передачи;
- ведение и обводка;
- удары по воротам;
- комбинация «игра в одно - два касания» между двумя партнерами, «Стенка», «Двойная стенка», «Скрещивание», «Смена мест», «Пропускание мяча», при введении мяча в игру из-за боковой линии, при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля, при розыгрыше угловых ударов.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №13.

Таблица № 13

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

Норматив	Содержание
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.
Удар по мячу любым способом левой, правой ногой с расстояния 17 м - (15 лет),	Футболисты 8-14 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 15 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой
11 м - (8-14 лет)	любым способом. Учитывается сумма попадания.
Передача мяча (пас)	Футболист должен поставить опорную ногу на расстояние не более 10 см сбоку от мяча. Нога должна стоять на одном уровне с мячом. Ногу, которой будет совершаться удар, необходимо ставить жестко.

Отбор мяча	Для этого необходимо сблизиться с противником и в момент, когда он теряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу или толкнуть соперника плечом в плечо и овладеть мячом.
Жонглирование мячом	Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.
Вбрасывание мяча двумя рукой из-за головы на дальность	Выполняется с разбега, не выходя за пределы игровой площадки
Удар по мячу на дальность	Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обими ногами.

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает передачу нормативов программы.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»

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

Программа предлагает современный инновационный подход подготовке футболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.

Оценка уровня подготовленности обучающегося применяется на протяжении всего периода обучения футболиста, от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Регулярным контролем уровня подготовленности обучающегося решаются следующие задачи:

- оценивается успешность освоения обучающимся того или иного блока Программы;

- выявляются сильные (или слабые) стороны индивидуальной подготовленности обучающегося;
- происходит выбор игрового амплуа на основании сильных сторон индивидуальной специальной подготовленности (в возрасте 13-14 лет);
- определяется содержание индивидуальных учебно-тренировочных занятий для обучающегося с целью устранения выявленных недостатков.

Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на принципе построения учебно-тренировочных циклов в виде блоков (модулей) и представлен в табличной форме.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах №№14-32

Таблица №14

Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП

Возраст	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
7 лет	Освоение основ техники передвижения: - бег; - прыжки; - остановки; - повороты. Освоение различных способов ведения мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию).		Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости).	Мотивация к занятиям футболом. Получение удовольствия от занятий. Переключение внимания. Распределение внимания.
7-8 лет	Обучение технике передвижения: - бег; - прыжки; - остановки; - повороты. Обучение способам ведения мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение разворотам: - подошвой; - внешней стороной стопы;	Обучение индивидуальным действиям в атаке по выбору позиции.	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости).	Мотивация к занятиям футболом. Развитие способности распознавать простые игровые ситуации. Переключение внимания. Распределение внимания.

	- внутренней стороной стопы; Обучение ударам: -внутренней стороной стопы; - средней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).			
8-9 лет	Обучение способам ведения мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение финтам: - лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику. Обучение способам отбора мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; - толчком плеча в плечо соперника. Обучение ударам: -внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).	Обучение индивидуальным действиям в атаке -выбору позиции; Обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства.	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. •развитие общей гибкости	Мотивация на индивидуальные действия в игре. Соперничество. Воспитание психологии победителя. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. Распознавание игровых ситуаций.
9 лет	Обучение передачам мяча: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Обучение остановкам (приему) мяча:	Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции. Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах -открыванию; Обучение индивидуальным	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости.	Мотивация к обучению. Соперничество за лидерство, проявление инициативы. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания.

- ногой, туловищем. Обучение ведению мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение финтам: - лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику. Обучение отбору мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; - толчком плечо в плечо соперника. Обучение ударам:	действиям в обороне - сокращению пространства. Обучение групповым взаимодействиям в обороне: - опеке; - прессингу; - страховке.	Развитие специальной гибкости.	Распределение внимания. Предвосхищение «чтения» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации.
- внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема;			
- внешней частью подъема; - средней частью лба; - боковой частью лба. Обучение контролю мяча (футбольной координации).			

Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годовичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапе НП

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
7 лет			
Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Бег лицом вперед, спиной вперед, скрестным шагом, приставными шагами. Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами. Остановка выпадом, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги. Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге.		Общая ловкость. Стартовая скорость.	Простые программы движений без мяча и с мячом.
7-8 лет			
Применение различных способов передвижения в игровых условиях. Ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника. Развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Удар средней частью подъема и внутренней стороной стопы.	Тактика атаки: - выбор позиции; - преодоление сопротивления соперника	Равновесие и баланс (специальная ловкость). Стартовая скорость.	Способность распознавать простые игровые ситуации.
8-9 лет			
Ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1х1. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.	Тактика атаки: - обыгрыш в ситуации 1х1; -удар по воротам после	Быстрота преодоления коротких дистанций в беге. Специальная ловкость. Специальная выносливость.	Способность распознавать и предвидеть простые игровые ситуации. Проявление инициативы.

Отбор мяча ударом и остановкой ногой	ситуации 1х1. Тактика обороны: - сокращение пространства; - защита ворот.	Общая гибкость.	
9 лет			
Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Остановка (прием) мяча: - ногой; - туловищем. Ведение (дриблинг): - на скорости; - в «шаге»;	Тактика атаки -обыгрыв ситуации 2х1, 2х2; - удар по воротам после ситуации 2х1, 2х2; - создание и использование пространства. Тактика обороны: - прессинг; - опека; - страховка партнера; - выбор позиции на поле при обороне	Стартовая скорость. Специальная гибкость. Специальная ловкость. Специальная выносливость.	Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – предвосхищение «чтение» игровых ситуаций. Соперничество за лидерство.
- с изменением направления. Финты: - лицом к сопернику;			
- боком к сопернику; - спиной к сопернику. Удар: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Отбор мяча: - в выпаде; - в подкате; - толчком плечо в плечо соперника. Удар головой средней частью лба, боковой частью лба.			

Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе НП

	При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать следующие рекомендации
7 лет	Проводить учебно-тренировочные упражнения в форме игр или спортивных соревнований. Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи. Каждое учебно-тренировочное занятие начинать и заканчивать вместе с детьми в кругу, чтобы концентрировать внимание на тренере-преподавателе. Показывать обучающим каждое упражнение, давать только короткие простые команды. Не использовать сложную футбольную терминологию при объяснениях, разговаривать с обучающимися на понятном и доступном им языке. Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия – проводить обучение на позитиве. Выделить по мячу каждому обучающемуся при выполнении упражнений на ведение или контроль мяча. Не требовать от детей комбинационной игры, групповых или командных взаимодействий. Главные принципы общения с детьми: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении занятий.
7-8 лет	Не повторять и не копировать учебно-тренировочные упражнения из взрослого футбола. Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом направленность на решении основной задачи. Развивать у обучающихся интерес к занятиям и желание играть в футбол. Делать минимум объяснений, использовать показ каждого упражнения. Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия. Учитывать уровень физической и технической подготовленности игроков при планировании и проведении упражнений и игр. Основное направление обучения – индивидуальные действия в атаке. Главные принципы общения с обучающимися: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении занятий.
8-9 лет	Основной акцент сделать на применение упражнений с большим количеством единоборств 1х1. Главная задача тренера-преподавателя на этом этапе – научить обыгрывать и отбирать мяч в единоборствах 1х1. Применять игровые упражнения с большим количеством повтором изучаемых технических элементов.

	Мотивировать игроков на протяжении всего учебно-тренировочного занятия. Максимально приближать условия выполнения каждого упражнения к условиям реальной игры. Основное внимание в упражнениях и играх уделить индивидуальным действиям в атаке и обороне. Главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий.
9 лет	Использовать игровые упражнения как основу для обучения техническим приемам. Применять принцип постепенного усложнения для упражнений и игр. Использовать для мотивации игроков разнообразные соревновательные формы и поощрение. Подбирать упражнения в соответствии с уровнем физической, технической и тактической подготовленности обучающихся. Обучать индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям в атаке и в обороне. Главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать». Использовать форму игры 4х4 как базовую для обучения командной игре с тремя линиями.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 1-го года обучения (примерный),
план круглогодичной спортивной подготовки.**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры*: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики».
2	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники»; - 1x1 «Пересечение линии».
3	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии.
4	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге».		Общая и специальная	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).

		Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники», Игры: 1Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
5	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
		Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости.		Общая и специальная ловкость. Координация.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры:
6	Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления.		Стартовая Скорость.	- «Догонялки»; - «Догонялки с ведением мяча»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники». Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии.
7	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.

8	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Догонялки с ведением мяча»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники». Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии.
9	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Упражнения на частоту в виде эстафет. Подвижные игры: - «Волки-зайцы»; - «Змейка»; - «Цепочка»; Круговая тренировка –упражнения на станциях. Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
10	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии.
11	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры:

		стороной стопы.		Координация Стартовая скорость.	- «Вышибалы»; - 1х1 -«Снайпер» - 1х1 -«Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игра 1х1, 2Х2 в 2 малых ворот.
12	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.

Примечание: описание указанных упражнений представлены в «Программе подготовки футболистов 6-9 лет» на официальном интернет-сайте Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (см. перечень интернет-ресурсов к данной Программе).

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 2-го года обучения (примерный), план
круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры*: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. *Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.
2	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Вышибалы»; - 1х1 - «Снайпер» - 1х1 - «Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.
3	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Упражнения на частоту в виде эстафет. Подвижные игры: - «Волки-зайцы»; - «Змейка»;

					- «Цепочка»; Круговая тренировка –упражнения на станциях. Игры: 1X1, 2X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии.
4	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Вышибалы»; - 1x1 -«Снайпер» - 1x1 -«Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 в 2 малых ворот.
		Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра 1x1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игра 1x1 в 2 малых ворот Игра 1x1 с разными заданиями
5	Ведение и финты	направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.		Специальная выносливость.	
6	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1x1 -«Взятие линии». Игра 1x1 в 2 малых ворот. Игра 1x1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарь x1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь x 1 – сбоку от нападающего.

7	Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра 1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты 1х1 с ударом по воротам. Игровое упражнение 1х1+вратарь. Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря.
8	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра 1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игра 1х1 в 2 малых ворот Игра 1х1 с разными заданиями
9	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 - «Взятие линии». Игра 1х1 в 2 малых ворот. Игра 1х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарьх1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.
10	Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра 1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты 1х1 с ударом по воротам. Игровое упражнение 1х1+вратарь. Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря.
		Удар внутренней стороной стопы			

11	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра 1х1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» - боком к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику Игра 1х1 в 2 малых ворот Игра 1х1 с разными заданиями
12	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 - «Взятие линии». Игра 1х1 в 2 малых ворот. Игра 1х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарь 1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 3-го года обучения (примерный), план
круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Передача мяча	Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внешней стороной стопы.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 – передачи на точность. *Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 3х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот.
2	Остановка (прием) мяча	Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча бедром.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 – прием мяча с уходом в сторону. Игровое упражнение 2х1. Игровое упражнение 4х2 (2х2х2). Игра 1х1 – «теннисбол». Игра 2х2 – «теннисбол».
3	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику. 2.Игра 1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику 3.Игра 1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику 4.Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями 5.Игровое упражнение 2х2 – «Взятие линии»

		Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.			
4	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2х1 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2х2 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот. Игровое упражнение 2+вратарь х 2.
5	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Выбор позиции.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 в 2 малых ворот. Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот с 2 зонами. Игра 2 х вратарь. Игровое упражнение 2х1+вратарь.
6	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 – попасть в конус. Игра 1х1 – пас головой партнеру. Передача головой на третьего. Игровое упражнение 2х1 – удары головой. Игра 1х1 – «теннисбол». Игра 2х2 – «теннисбол».
7	Передача мяча	Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема;	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная	Игра 1х1 – передачи на точность. *Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 3х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот.

		- внешней стороной стопы.		выносливость.	
8	Остановка (прием) мяча	Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча бедром.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1x1 – прием мяча с уходом в сторону. Игровое упражнение 2x1. Игровое упражнение 4x2 (2x2x2). Игра 1x1 – «теннисбол». Игра 2x2 – «теннисбол».
9	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость	Игра 1x1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику. 2.Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику 3.Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику 4.Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями 5.Игровое упражнение 2x2 – «Взятие линии»
10	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2x1 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2x2 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот. Игровое упражнение 2+вратарь x 2.
11	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней частью подъема.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в	Общая и специальная ловкость. Координация.	Игра 1x1 в 2 малых ворот. Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот с 2 зонами.

		Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	атаке в парах. Открывание. Выбор позиции.	Стартовая скорость.	Игра 2 х вратарь. Игровое упражнение 2х1+вратарь.
12	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 – попасть в конус. Игра 1х1 – пас головой партнеру. Передача головой на третьего. Игровое упражнение 2х1 – удары головой. Игра 1х1 – «теннисбол». Игра 2х2 – «теннисбол».

Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе НП

Блок 1: Передача мяча	
Блок 2: Остановка (прием) мяча	
Блок 3: Ведение и финты	
Блок 4: Отбор мяча	
Блок 5: Удар	
Блок 6: Игра головой	

[illegible]

Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на УТЭ

Возраст	Приоритеты в обучении и развитии	Организация тренировочного процесса
10 лет	Освоение сложных технических приемов (связки, финты). Тактика: а. Распределение игроков по полю. б. Ориентирование на поле.	Максимальное число упражнений выполняется с мячом. Игры в малых составах. Тактическая база: «широко и глубоко» при атаке, «узко и компактно» в обороне. Требовать и помогать/помогать и требовать, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока. Учить выигрывать/учить проигрывать.
11 лет	Освоение сложных технических приемов (связки, финты). Тактика: а. Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне. б. Принципы групповой и индивидуальной тактики: - игра в линиях и задачи каждой линии; - организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом)); - удержание мяча в ограниченном пространстве; - правила игры. в. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).	Поддерживать и развивать удовольствие от игры. Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях. Игры в малых составах на маленьких площадках. Поощрение собственной инициативы игрока. Поощрение ориентированности игрока на результат. Поощрение проявления волевых качеств.
12 лет	Формирование двигательных навыков. Точность действий. Скорость обработки информации. Тактика: а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). б. Углубление знаний о групповых взаимодействиях. в. Ознакомление с игрой по амплуа.	Поддерживать и развивать удовольствие от игры. Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях. Поощрение собственной инициативы игрока. Поощрение ориентированности игрока на результат. Поощрение проявления волевых качеств.
13 лет	Совершенствование технических навыков и развитие координации.	Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические

	Тактика: а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). б. Быстрота реакции на игровую ситуацию. в. Поиск игрового амплуа. г. Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне. д. Ознакомление с командными взаимодействиями при командной организации 1-4-3-3. Применение игровых взаимодействий в официальных играх.	приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника. Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду. Все технические и тактические умения развиваются только через реальную игровую ситуацию, т.е. через такую ситуацию, где есть мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры).
14 лет	Совершенствование технических навыков и развитие координации. Тактика: а. Определение игрового амплуа. б. Умение играть по схеме 1-4-3-3. в. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2. г. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне.	Поддержание удовольствия от игры. Поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру

**Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки
в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на УТЭ**

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
10 лет			
Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты. Ведение мяча: внешней стороной подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Финты (обводка). Прием и обработка мяча (остановка мяча): - подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; - мяча, падающего сверху. Передачи мяча в заданном периметре. Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Преимущественная работа двумя ногами.	Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика: - 1×1 - обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства; - 1×1 - укрывание мяча корпусом. Групповые взаимодействия: - в двойках, тройках - создание и использование игрового пространства; - передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления; - передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам. Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты. Малые игры. Тактика оборонительных действий. Индивидуальная тактика: - 1×1 - отбор и первый пас; - персональная опека (закрывание) игрока; - страховка игрока диагональная, уступом; - отбор мяча. Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве.	Общая выносливость. Координация и ловкость. Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Гибкость.	Быстрота оперативного мышления. Переключение внимания. Распределение внимания. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).

Малые игры.			
11 лет			
Прием и обработка мяча (остановка мяча): - грудью, бедром; - в прыжке. Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой. Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении. Финты, уход. Отбор в выпаде. Удары головой: - по мячу, летящему навстречу; - по мячу, летящему сбоку. Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах.	Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля. Индивидуальная тактика игры с мячом: - обводка 1×1 с ударом; - финты; - удары по воротам ногой, удары головой. Групповые взаимодействия: - взаимодействие двух игроков; - взаимодействия трех игроков; - применение групповых взаимодействий в игре. Тактика оборонительных действий. Индивидуальная тактика против игрока без мяча: - закрывание игрока; - игра на опережение (перехват)+первый пас. Индивидуальная тактика против игрока с мячом: - правильное определение способа атаки игрока с мячом; - умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: - подсказ; - страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.	Координация и ловкость. Силовая выносливость. Общая выносливость. Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Сила удара по мячу.	Быстрота оперативного мышления. Переключение внимания. Распределение внимания. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).
12 лет			
Прием и обработка мяча (остановка мяча): - грудью, бедром; - в прыжке. Удары по мячу с лета, полулета, через себя.	Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика без мяча: - открывание, отвлечение соперника; - создание численного преимущества на отдельных участках поля. 1×1 обводка и удар.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость. Специальная	Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.

Удары головой. Финты. Отбор мяча. Техника передач в заданных периметрах (квадраты). Техника ведущей и неведущей ноги.	Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки). Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры. Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты. Тактика оборонительных действий. Индивидуальная тактика против игрока без мяча: - закрывание; - перехват и игра на опережение. Действия против игрока с мячом: - правильное определение способа атаки игрока с мячом; - умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: - подсказ; - страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.	выносливость. Дистанционная скорость.	
13 лет			
Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и неведущей ноги.	Тактика атакующих действий. Создание голевых ситуаций. Завершение атак. Взаимодействие в линиях при развитии атаки. Начало атаки от вратаря. Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача). Тактика оборонительных действий. Выбор оборонительной позиции. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны.	Дистанционная скорость. Умение менять ритм движений. Общая выносливость. Стартовая выносливость. Специальная выносливость.	Точность оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.

	Переход от атаки к обороне - прессинг в зоне потери мяча. Прессинг соперника при начале атаки от вратаря. Стандарты в обороне. Подсказ. Страховка.		
14 лет			
Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и неведущей ноги.	Тактика атакующих действий. Завершение атак. Взаимодействия в линиях. Обостряющие (завершающие) передачи с флангов. Переход от обороны к атаке - первая передача вперед или на сохранение мяча. Умение играть по схеме 1-4-3-3. Понимание принципов игры 1-4-4-2. Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря). Тактика оборонительных действий. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне – переключение. Стандарты в обороне. Групповой отбор мяча, использование «ловушки». Прессинг в зоне потери мяча.	Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Общая выносливость. Скоростная выносливость. Координация. Абсолютная сила. Гибкость.	Точность оперативного мышления. Объем внимания.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 1-го года обучения (примерный), план
круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. *Игра 1×1 «взятие линии». *Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии». Игровое упражнение 6×6 «взятие линии» в трех зонах. Игра 6×6 «взятие линии».
2	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 6×6+2 вратаря.
3	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот. Свободная игра 6×6 + 2 вратаря.
4	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо

			пространства. Закрывание и страховка	выносливость.	малых ворот. Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами.
5	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Передачи мяча в парах Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами
6	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 6×6+2 вратаря.
7	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол Игра 4х4/ 6х6 с фланговыми зонами.
8	Связка: ведение + финт + удар	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 6×6+2 вратаря.
9	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. *Игра 1×1 «взятие линии». *Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии».

		Укрывание мяча корпусом 1×1.			Игровое упражнение 6×6 «взятие линии» в трех зонах. Игра 6×6 «взятие линии».
10	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 6×6+2 вратаря.
11	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот. Свободная игра 6×6 + 2 вратаря.
		Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами.
12	Передача мяча.				

Примечание: описание указанных упражнений представлены в «Программе подготовки футболистов 10 - 14 лет» на официальном интернет-сайте Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (см. перечень интернет-ресурсов к данной Программе).

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 2-го года обучения (примерный), план
круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Передачи мяча в парах Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами
2	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 7×7+2 вратаря.
3	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол Игра 4х4/ 6х6/ 7х7 с фланговыми зонами.
4	Связка: ведение + финт + удар	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 7×7+2 вратаря.

			обороне.	выносливость.	
5	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. Игра 1×1 «взятие линии». Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии». Игровое упражнение 7×7 «взятие линии» в трех зонах. Игра 7×7 «взятие линии».
6	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 7×7+2 вратаря.
7	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот. Свободная игра 7×7 + 2 вратаря.
8	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами.
9	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая	Передачи мяча в парах Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4).
			Создание и использование	скорость. Общая	Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот

			пространства. Закрывание и страховка.	выносливость.	Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами
10	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 7×7+2 вратаря.
11	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол Игра 4х4/ 6х6/ 7×7 с фланговыми зонами.
12	Связка: ведение + финт + удар	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 7×7+2 вратаря.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 3-го года обучения (примерный), план
круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Связка: Ведение + финты + отбор + передача	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Ведение и финты. Отбор мяча. Передача мяча.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1/ 2×2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 8×8+2 вратаря.
2	Остановка мяча, летящего на разной высоте	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Остановка мяча. Передача мяча. Игра головой.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 – «теннисбол». Два квадрата 4×1. Квадрат 6×3 в трех зонах. Игровое упражнение 8×8+2 вратаря в трех зонах.
3	Удары по мячу, летящему на разной высоте	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Координация и ловкость. Общая выносливость.	Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 – «теннисбол». Игровое упражнение 4×4 с фланговыми зонами. Игра 4Х4/ 6х6/ 8×8+2 вратаря с фланговыми зонами.
4	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открытие.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на	Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.

		Создание численного преимущества на отдельных участках поля.		игровую ситуацию.	
5	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрога реакции на игровую ситуацию.	Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/2 + вратарь × 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
6	Взаимодействие в малых группах (пары)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×1. Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам.
7	Взаимодействие в малых группах (тройки)	Комбинации в «тройках» в атаке: - «смена мест»; - «пропуск мяча»; - «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость	Игровое упражнение 3 × 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро Ворот. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.
8	Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря.

		вратаря. Создание и использование игрового пространства.			
9	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открывание. Создание численного преимущества на отдельных участках поля.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.
		Индивидуальные действия в обороне.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/2 + вратарь × 3.
10	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.			Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
11	Взаимодействие в малых группах (пары)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрецивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×1. Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам.
12	Взаимодействие в малых группах	Комбинации в «тройках» в атаке:	Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость.	Игровое упражнение 3 × 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь.

	(тройки)	- «смена мест»; - «пропуск мяча»; - «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Удар ногой. Отбор мяча.	Общая выносливость	Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро ворот. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.
--	----------	---	----------------------------	--------------------	---

Таблица №26

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 4-го года обучения (примерный), план
круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Создание голевых ситуаций	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость.	Игровое упражнение 4 × 2+вратарь. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
2	Взаимодействия в линиях при атаке	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
3	Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
4	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4 × 3+вратарь. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.

5	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
6	1-4-3-3 Атака	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
7	Создание голевых ситуаций	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость.	*Игровое упражнение 4 × 2+вратарь. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
8	Взаимодействия в линиях при атаке	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
9	Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
10	Прессинг соперника при начале атаки от	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 4 × 3+вратарь. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.

	вратаря	вратаря.		Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	
11	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
12	1-4-3-3 Атака	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 5-го года обучения (примерный), план
круглогодичной спортивной подготовки**

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Завершение атак по центру	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 3 × 2 + вратарь. Игровое упражнение 5 × 3 + вратарь. Игровое упражнение 6 × 4 + вратарь. Свободная игра 10 × 10 + 2 вратаря.
2	Завершение атак после передач с флангов	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Скоростно-силовые качества.	Игровое упражнение 4×4 +2 вратаря с двумя фланговыми зонами. Игровое упражнение 4×1 + вратарь. Игровое упражнение 5×2 + вратарь. Игровое упражнение 6×3 + вратарь Игра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами.
3	Взаимодействие в линиях при обороне	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3)/ 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4+вратарь × 5/ 6+вратарь × 6/ 8+вратарь × 8. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
4	Прессинг	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.

5	Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке	Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча. Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2 «ромб». Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
6	1-4-3-3 Оборона	Командные взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
7	Завершение атак по центру	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 3 × 2 +вратарь. Игровое упражнение 5 × 3 +вратарь. Игровое упражнение 6 × 4 +вратарь. Свободная игра 10 × 10 + 2 вратаря.
8	Завершение атак после передач с флангов	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Скоростно-силовые качества.	Игровое упражнение 4×4 +2 вратаря с двумя фланговыми зонами. Игровое упражнение 4×1 +вратарь. Игровое упражнение 5×2 +вратарь. Игровое упражнение 6×3 +вратарь Игра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами.
9	Взаимодействие в линиях при обороне	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3)/ 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4+вратарь × 5/ 6+вратарь × 6/ 8+вратарь × 8. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
10	Прессинг	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря.

				Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.
11	Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке	Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча. Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2 «ромб». Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
12	1-4-3-3 Оборона	Командные взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.

Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на УТЭ

Табулица №28

Блок 1: Завершение атак по центру	
Блок 2: Завершение атак после передачи с флангов	
Блок 3: Взаимодействие в линиях при обороне	
Блок 4: Прессинг	
Блок 5: Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке	
Блок 6: 1-4-3-3 Оборона	

[illegible]

Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапах ССМ

Возраст	Приоритеты в обучении и развитии	Организация учебно-тренировочного процесса
15 лет	Совершенствование технических навыков в игровых условиях. Развитие специальной координации. Определение игрового амплуа и обучение игре на определенной позиции. Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.	Поддержание удовольствия от игры. Подбор игроков на определенные позиции. Основные тактические указания по игре на каждой позиции. Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа). Применение различных видов позиционных игр (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6). Использование двухсторонних игр (от 4х4 до 9х9) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков. Учебно-тренировочное занятие групповых тактических взаимодействий по линиям с двумя линиями в игровых упражнениях (от 6х4 до 8х8). Использование матча 11х11 как игрового учебно-тренировочного упражнения для решения основной задачи.
16-17 лет	Совершенствование технических навыков в игровых условиях. Развитие специальной координации. Совершенствование игры на определенной позиции. Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.	Поддержание удовольствия от игры. Обучение игре в команде. Индивидуализация тренировочного процесса. Углубленное изучение тактических действий в игре на определенной позиции. Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа). Применение различных видов позиционных игр (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6) и игр в малых группах (от 4х4 до 8х8). Использование двухсторонних игр (от 8х8 до 11х11) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков. Учебно-тренировочное занятие групповых тактических взаимодействий по линиям с тремя линиями в игровых упражнениях (от 8х8 до 11х11). Использование матча 11х11 как игрового учебно-тренировочного упражнения для решения основной задачи.

Таблица №30

**Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки
в течение годичного цикла подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапах ССМ**

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
15 лет			
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.	Тактика атакующих действий. Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака; б) сохранение мяча – постепенное нападение. Тактика оборонительных действий. Групповые взаимодействия при противодействии началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при переходе из атак в оборону: а) прессинг в зоне потери мяча; б) переход в позиционную оборону.	Максимально эффективное использование силовых способностей. Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Специальная выносливость. Специальная ловкость.	Объем внимания. Распределение внимания. Точность оперативного мышления. Быстрота оперативного мышления.

16 - 17 лет			
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.	Тактика атакующих действий. Командные взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при завершении атак (зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака; б) сохранение мяча – постепенное нападение. Тактика оборонительных действий. Командные взаимодействия по противодействию началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия по противодействию началу, развитию и завершению атак (зона обороны): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при переходе из атаки в оборону: а) прессинг в зоне потери мяча; б) переход в позиционную оборону.	Максимально эффективное использование силовых способностей. Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Специальная выносливость. Специальная ловкость.	Объем внимания • Распределение внимания. Точность оперативного мышления. Быстрота оперативного мышления.

**Программный материал (примерный) для учебно-тренировочных занятий этапов ССМ и ВСМ, план
круглогодичной спортивной подготовки**

Таблица №31

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
15 лет					
1	Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; -переходе из атаки в оборону.	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная Скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 4 + вратарь x 3. Игровое упражнение 5 + вратарь x 4. Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 7 + вратарь x 5 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 7 + вратарь x 6. Игровое упражнение 10 + вратарь x 10. Игра 10x10 + 2 вратаря.
		Групповые взаимодействия при: - атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону.	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча. Удар.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 6x3 (3x3x3). Игровое упражнение 5x4 + 2 вратаря. Игровое упражнение 6x5 + 2 вратаря. Игровое упражнение 5 + вратарь x 5. Игровое упражнение 8 x 6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10 x 8 + 2 вратаря. Игровое упражнение 4x4 – взятие линии на фланге.Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.
3	Начало, развитиеИ завершение Атак в зоне атаки(зоне 3)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру;	Ведение мяча. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость.	Игровое упражнение 3x2 + вратарь. Игровое упражнение 4x3 + вратарь. Игровое упражнение 4x2 + вратарь. Игровое упражнение 5x4 + вратарь.

		-атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону.	Остановка мяча. Перемещения без мяча. Удар. Игра головой.	Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10x8 + вратарь. Игра 10x10 + 2 вратаря.
4	Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1)	Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления Атак. Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку.	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 1 + вратарь x 2. Игровое упражнение 2 + вратарь x 3. Игровое упражнение 4 + вратарь x 4. Игровое упражнение 5 + вратарь x 5. Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.
5	Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак. Групповые взаимодействия при переходе из	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра в линию. Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра «ромбом». Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 5x5 + вратарь. Игровое упражнение 8x8 + вратарь. Игровое упражнение 4x4 в 4 малых ворот. Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.

		обороны атаку.			
6	Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления Атак. Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 3x3 + вратарь. Игровое упражнение 4x4 + вратарь. Игровое упражнение 6x5 + вратарь. Игровое упражнение 8x7 + вратарь. Игра 8x8 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.
16 – 17 лет					
1	Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атак в оборону	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная Скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 5 + вратарь x 4. Игровое упражнение 6 + вратарь x 6. Игровое упражнение 6 + вратарь x 5. Игровое упражнение 7 + вратарь x 6. Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8 + вратарь x 7 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10 + вратарь x 10. Игра 10x10 + 2 вратаря.
2	Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу;	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 8x4 (4x4x4). Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 9x7 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10x9 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10 + вратарь x 9 с 3 продольными зонами.

		-смене направления атак; -переходе из атаки в оборону.	Перемещения без мяча. Удар.	Абсолютная сила.	Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.
3	Начало, развитие и завершение Атак в зоне атаки(зоне 3)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча. Удар. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 5x4 + вратарь. Игровое упражнение 6x5 + вратарь. Игровое упражнение 7x5 + вратарь. Игровое упражнение 8x6 + вратарь. Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10x9 + вратарь. Игра 10x10 + 2 вратаря.
4	Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак.	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 6 + вратарь x 5. Игровое упражнение 7 + вратарь x 6. Игровое упражнение 8 + вратарь x 8. Игровое упражнение 7 + вратарь x 7. Игровое упражнение 9 + вратарь x 9. Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10 + вратарь x 10. Игра 10x10 + 2 вратаря.
5	Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру;	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 8x8 + 2 вратаря. Игровое упражнение 6x6 + вратарь. Игровое упражнение 10x9 + вратарь. Игровое упражнение 10x9 + вратарь с 3 продольными зонами.

		-атаке по флангу; -смене направления Атак.	Передача мяча. Остановка мяча.	Абсолютная сила.	Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря.
6	Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак.	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 4х4 + вратарь. Игровое упражнение 6х6 + вратарь. Игровое упражнение 8х8 + вратарь. Игровое упражнение 8х8 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 9х9 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10х10 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10х10 + вратарь Игра 10х10 + 2 вратаря.

Примечание: описание указанных упражнений представлены в «Программе подготовки футболистов 15 - 17 лет» на официальном интернет-сайте Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (см. перечень интернет-ресурсов к данной Программе).

Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапах ССМ и ВСМ

Блок 2: Начало и развитие атак в средней зоне (зоне 2)

Блок 4: Противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны (зоне 1)

Блок 5: Противодействие началу и развитию атак в средней зоне (зоне 2)

Блок 6: Противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (зоне 3)

[illegible]

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №33.

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 технике их выполнения.

элементам техники и тактики вида спорта					
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятность. 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.		
Техника игры в футбол	≈14/20	ноябрь-май	Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.		
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		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

			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	Понятность. 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.
Основы техники и тактики мини-футбола	≈60/106	Декабрь-май	Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических

				действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	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	Понятность. 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 полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Основы техники и тактики мини-футбола	≈60/106	Декабрь-май	Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (обще-подготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №34.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки и тренировочном этапе:

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап.	Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в футбол. Обще-подготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 34. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап.	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

V. 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 и высшего 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.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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);

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ 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.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 35, 36, 37.

Таблица №35

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.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фипка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
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 фипками	штук	на тренера-преподавателя

					1	
18.	Мяч футбольный (размер № 3)			штук	14	
19.	Мяч футбольный (размер № 4)			штук	14	
20.	Мяч футбольный (размер № 5)			штук	12	

Таблица №36

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/ п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства
				Перв ый год	Второ й год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
				Количество					
Для спортивной дисциплины "футбол"									
1.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	на обучающе гося	1	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на обучающег ося	-	1	1	1	-	-
3.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №37

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплуат ации (лет)	количес то	срок эксплуат ации (лет)	количес то	срок эксплуата ции (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	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	штук	на	-	-	1	1	1	1

	тренировочный		обучающегося						
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	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	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 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников; (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. 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).

2. 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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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 шести часов.

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

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

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол // Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. —496 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта//Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
3. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность // М.: Терра-спорт, 2000.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх // Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Киев. 1999.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта // М.: ИКА, 1998. - 320 с.
8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
9. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.
10. Юный футболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Рекомендуемая литература для родителей и обучающихся:

11. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
13. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

Интернет-ресурсы:

www.football.kulichki.net www.soccer.ru

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

<http://ru.sportwiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	3	3	3	6	5	3	3	3	6	6	3	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
13.	Интегральная подготовка	9	10	10	8	7	10	11	13	6	8	9	9	110
	Итого (ч) *	26	24	26	26	28	26	26	28	24	26	26	26	312

Таблица №15

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	3	3	3	6	5	3	3	3	6	6	3	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
13.	Интегральная подготовка	9	10	10	8	7	10	11	13	6	8	9	9	110
	Итого (ч) *	26	24	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26	312

Таблица №2

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	62
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	14	16	16	16	16	16	16	14	16	16	16	188
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	3
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
13.	Интегральная подготовка	10	11	12	15	14	8	13	13	15	10	13	12	146

Итого (ч) *	34	32	34	36	36	34	36	36	34	36	34	36	34	34	416
-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Таблица №

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки I года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	5	7	7	5	7	7	5	7	7	7	7	78
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	16	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16	193
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	10
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	1	1	1	-	1	1	-	2	-	1	-	7
13.	Интервальная подготовка	11	10	10	8	12	9	8	10	11	7	11	8	115

<i>Итого (ч)*</i>	43	40	43	44	43	43	44	46	43	44	43	44	520
-------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Таблица №

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки в часах	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	ОФП (ч.)	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	СФП	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка (ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13.	Интегральная подготовка	9	8	9	12	9	11	16	23	12	11	6	12	138
	Итого (ч) *	51	48	51	54	51	51	54	54	51	54	51	54	624

Таблица №

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	ОФП	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	СФП	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка (ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13.	Интегральная подготовка	9	8	9	12	9	11	16	23	12	11	6	12	138
	Итого (ч) *	51	48	51	54	51	51	54	54	51	54	51	54	624

Таблица №

Примерный годовой план для групп учебно- тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка(ч.)	8	8	8	10	9	9	9	12	10	10	8	8	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	-	8	8	8	80
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	7	7	7	-	-	7	7	-	-	-	8	7	50
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	146
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	69
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	2	2	3	-	-	-	-	2	2	2	2	15
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	3	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	1	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	3	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	5	5	20
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	6	-	6	-	5	6	6	-	-	-	-	-	29
13.	Интегральная подготовка	11	14	8	16	16	11	15	27	27	21	7	9	182
	Итого (ч) *	59	56	61	62	61	59	62	64	59	62	61	62	728

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения

Таблица №2

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	ОФП	9	9	10	11	10	11	11	11	11	10	11	11	125
2.	СФП	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	166
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)		3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	34
13.	Интегральная подготовка	13	21	17	17	17	16	18	17	19	17	14	20	206
	Итого (ч) *	65	66	71	70	71	70	70	71	68	70	70	70	832

Таблица №2

Примерный годовой план для групп спортивного совершенствования мастерства

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
		9	9	10	11	10	11	11	11	11	10	11	11	125
1.	ОФП	9	9	10	11	10	11	11	11	11	10	11	11	92
2.	СФП	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	58
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	166
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)		3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	34
13.	Интегральная подготовка	13	21	17	17	17	16	18	17	19	17	14	20	206
	Итого (ч) *	65	66	71	70	71	70	70	71	68	70	70	70	832