

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета  
МКУДО СШ «Старт» Ейского района  
от «1» марта 2023 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКУДО СШ «Старт» Ейского района  
\_\_\_\_\_ И.Н. Игнатенко  
от «1» марта 2023 года  
приказ № 01-01/27

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«ФУТБОЛ»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 1000)

Срок реализации:

на этапе начальной подготовки – 3 года;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

Ейск  
2023 год

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1000 (далее – ФССП) в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования муниципального образования Ейский район «Спортивная школа «Старт» (далее – Организация).

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказом Минспорта 14.12.2022 года № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;

санитарными нормами и правилами;

иными документами.

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

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2. Вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои.

Спортивная дисциплина вида спорта «футбол» реализуемая Организацией в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

**Спортивная дисциплина вида спорта «футбол»**

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам (приложение № 1 к Программе).

5. Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы (приложение № 2 к Программе).

6. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки, имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (приложение № 3 к Программе).

Учебно-тренировочная деятельность осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий: в условиях Организации 42-46 недель (80-90% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации) и по индивидуальным планам самостоятельных занятий обучающихся на период активного отдыха и праздничные дни 6-10 недель (10-20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Перерывы между занятиями - между учебно-тренировочными занятиями предусмотрен перерыв от 5 минут до 10 минут, для уборки территории, проветривания помещения и влажной уборки спортивного зала.

Учебно-тренировочный процесс ведется в две смены с 08:00 ч. до 20:00 ч., между сменами предусмотрен перерыв:

1 смена – 08.00 часов -12.00 часов.

Перерыв: 12.00 часов-13.30 часов.

2 смена – 13.30 часов – 20.00 часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся:

НП-1 - 4,5 часа в неделю.

НП-2 - 6 часов в неделю.

НП-3 - 8 часов в неделю.

УТ-1 - 10 часов в неделю.

УТ-2 - 10 часов в неделю.

УТ-3 - 10 часов в неделю.

УТ-4 - 12 часов в неделю.

УТ-5 - 12 часов в неделю.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия, астрономический час (60 минут) входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика - разница между астрономическим и академическим часом в количестве 15 минут на каждый астрономический час.

7. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия (приложение № 4 к Программе);

участие в спортивных соревнованиях (приложение № 5 к Программе);

инструкторская и судейская практика (приложение № 9 к Программе);

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

работа по планам самостоятельной подготовки;

проведение занятий в дистанционной форме;

тестирование и контроль.

7.1. 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.

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

8. Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (приложение № 6 к Программе) (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане виды подготовки и иные мероприятия: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях; техническая подготовка; тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; инструкторская и судейская практика; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль; интегральная подготовка являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

9. Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного календарного плана воспитательной работы и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;

привитие навыков здорового образа жизни;  
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;  
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого тренер-преподаватель составляет план воспитательной работы, на основании примерного календарного плана воспитательной работы (приложение № 7 к Программе), основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время тренировочных занятий.

10. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 8 к Программе).

11. Планы инструкторской и судейской практики составляются Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана инструкторской и судейской практики (приложение № 9 к Программе).

12. Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования, согласно примерному плану медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств практики (приложение № 10 к Программе).

### **III. Система контроля**

13. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить

следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

13.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

14. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольно-переводных 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.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) (май) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе. Обучающимся Организации, сдавшим итоговую аттестацию выдается справка о прохождении обучения по Программе в Организации и зачетная классификационная книжка спортсмена.

Не выполнение требований, указанных в Программе – основание для отчисления обучающегося (ч. 3.2., ст. 84 ФЗ-273-ФЗ) (приложение № 11 к Программе).

15. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по Программе и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (приложение № № 12-13).

15.1. Система оценки контрольных и контрольно-переводных нормативы (испытаний) по Программе – бальная.

15.2. Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей обучающихся (поступающих) в Организацию:

15.2.1. На этапе начальной подготовки 1 года обучения

Минимальный (проходной) балл – 3 балла.

Методика тестирования показателей общей физической подготовки.

Бег на 10 м с высокого старта (с) – Бег проводится на футбольном поле с высокого старта.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Поступающий (обучающийся), не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Методика тестирования технической подготовки.

Ведение мяча 10 м (сек) – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Примечание: Тестирование показателей общей физической подготовки и технической подготовки должно проходить в спортивной обуви.

15.2.2. На этапе начальной подготовки 2,3 года обучения

Минимальный (проходной) балл – 8 баллов.

Методика тестирования показателей общей физической подготовки.

Челночный бег 3 x 10 м (с) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» поступающий (обучающийся) пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Бег на 10 м с высокого старта (с) – Бег проводится на футбольном поле с высокого старта.

Бег на 30 м (с) – Бег проводится на футбольном поле с высокого старта.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Поступающий (обучающийся), не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Примечание: Тестирование показателей общей и специальной физической подготовки должно проходить в спортивной обуви.

Методика тестирования технической подготовки.

Ведение мяча 10 м (сек) – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек) – Выполняется с высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий (обучающийся) должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша.

Ведение мяча 3 x 10 м – Ведение мяча 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек

Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий) - Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. Расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м.

Примечание: Тестирование показателей общей и специальной физической подготовки должно проходить в спортивной обуви.

15.2.3. На учебно-тренировочный этап 1 года обучения

Минимальный (проходной) балл – 9 баллов.

Методика тестирования показателей общей физической подготовки.

Бег на 10 м с высокого старта (с) – Бег проводится на футбольном поле с высокого старта.

Челночный бег 3 x 10 м (с) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» поступающий (обучающийся) пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Бег на 30 м (с) – Бег проводится на футбольном поле с высокого старта.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Поступающий (обучающийся), не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Методика тестирования технической подготовки.

Ведение мяча 10 м (сек) – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек) – Выполняется с высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий (обучающийся) должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша.

Ведение мяча 3 x 10 м – Ведение мяча 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат поступающего (обучающегося) фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек

Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий) - Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. Расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м.

Передача мяча в «коридор» (10 попыток) - Поступающий (обучающийся) из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 \* 1 и 2 \* 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой.

#### 15.2.4. На учебно-тренировочный этап 2-4 года обучения

Минимальный (проходной) балл – 10 баллов.

Методика тестирования показателей общей физической подготовки.

Бег на 10 м с высокого старта (с) – Бег проводится на футбольном поле с высокого старта.

Челночный бег 3 x 10 м (с) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» поступающий (обучающийся) пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Бег на 30 м (с) – Бег проводится на футбольном поле с высокого старта.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Поступающий (обучающийся), не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Методика тестирования технической подготовки.

Ведение мяча 10 м (сек) – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек) – Выполняется с высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий (обучающийся) должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша.

Ведение мяча 3 x 10 м – Ведение мяча 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек

Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий) - Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. Расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м.

Передача мяча в «коридор» (10 попыток) - Поступающий (обучающийся) из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 \* 1 и 2 \* 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить

барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой.

#### Вбрасывание мяча на дальность

Полевые игроки. Вбрасывающий находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага). Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

Вбрасывание мяча (вратарём). Вратарь находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу. Рабочая фаза - бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки с движением её в сторону броска, через голову, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

#### 15.2.5. На учебно-тренировочный этап 5 года обучения

##### Минимальный (проходной) балл – 11 баллов.

Методика тестирования показателей общей физической подготовки.

Бег на 10 м с высокого старта (с) – Бег проводится на футбольном поле с высокого старта.

Челночный бег 3 x 10 м (с) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» поступающий (обучающийся) пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Бег на 30 м (с) – Бег проводится на футбольном поле с высокого старта.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Поступающий (обучающийся), не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см) – Поступающий (обучающийся), стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места со взмахом рук.

Методика тестирования технической подготовки.

Ведение мяча 10 м (сек) – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек) – Выполняется с высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий (обучающийся) должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша.

Ведение мяча 3 x 10 м – Ведение мяча 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек

Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий) - Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. Расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м.

Передача мяча в «коридор» (10 попыток) - Поступающий (обучающийся) из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 \* 1 и 2 \* 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой.

#### Вбрасывание мяча на дальность

Полевые игроки. Вбрасывающий находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага). Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с

амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

Вбрасывание мяча (вратарём). Вратарь находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу. Рабочая фаза - бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки с движением её в сторону броска, через голову, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

16. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

17. Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя,

отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.2. План по месяцам;

3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно (таблицы № 2,3). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в футболе. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания как возрастных особенностей развития обучающихся, так и модели футболистов высокой квалификации.

Основные задачи многолетней технической подготовки юных футболистов: развить "чувство мяча" (обучить умениям посылать мячи в строго заданном направлении и дифференцировать усилия, чтобы направлять мячи с необходимой скоростью);

обучить умениям максимально быстро и точно выполнять разные по форме игровые действия с мячом;

адаптировать освоенные технические навыки к изменениям уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей на переходе к "взрослому" футболу и к условиям соревновательных игр "взрослого" футбола.

Созревание двигательного аппарата, естественное развитие двигательной чувствительности и физических качеств происходит неравномерно и в определенные возрастные периоды занятия футболом по-разному сказываются на улучшении тех или других способностей и умений. В связи с этим вышеназванные задачи целесообразно решать, с одной стороны, последовательно, а с другой - в определенные возрастные периоды параллельно и соответствующим образом расставлять акценты в тренировочной работе.

Благоприятные возрастные периоды для воздействия на отдельные составляющие, определяющие быстроту и точность действий с мячом. Многолетние исследования, в которых изучались возрастная динамика быстроты и точности выполнения футболистами технических приемов, влияние созревания организма на

быстроту и точность "футбольных" и неспецифических действий, степень происходящих через год тренировок изменений в быстроте и точности двигательных действий футболистов разного возраста, позволили сформулировать ряд положений касательно благоприятных возрастных периодов для воздействия на отдельные составляющие, определяющие быстроту и точность действий с мячом.

Первое. Возраст до 10-11 лет является наиболее благоприятным периодом для обучения умениям дифференцировать усилия при касаниях мяча и точно определять направление посылки мяча.

Это объясняется тем, что примерно до 10-11 лет быстрыми темпами идет естественное развитие двигательной чувствительности. Поэтому в этом возрастном периоде имеется возможность получить суммарный эффект двух факторов, непосредственно влияющих на "чувство мяча", посредством "наложения" на высокие темпы естественного развития двигательной чувствительности целенаправленного тренировочного воздействия.

Второе. После 11 лет улучшение умений дифференцировать усилия при оперировании мячом может быть достигнуто в основном за счет упражнений, в которых создаются все более и более трудные условия с точки зрения требований к проявлению "чувства мяча", так как естественное развитие двигательной чувствительности к 11 годам практически завершается.

С 11 до 15 лет быстрыми темпами происходит естественное развитие скоростных способностей, особенно интенсивно в 12-14 лет. Поэтому после 11 лет от футболистов следует постоянно требовать максимально быстрого и одновременно точного выполнения освоенных ранее действий с мячом.

Третье. После 15 лет основным направлением тренировочной работы становится адаптация освоенных технических навыков к условиям соревновательных игр "взрослого" футбола и к изменяющимся (за счет значительного тренировочного воздействия) двигательным качествам и функциональным возможностям футболистов.

Это связано с тем, что достаточно значительные изменения в состоянии двигательного аппарата напрямую отражаются на временных и амплитудных характеристиках выполняемых движений. Если техника не адаптирована к таким изменениям, у футболистов возникают проблемы при оперировании мячом.

Необходимость адаптации техники к условиям соревновательных игр "взрослого" футбола ярко прослеживается, когда игрокам приходится действовать с мячом в присущих этому футболу "экстремальных" условиях: с максимальной мощностью, в физическом контакте с соперником, при дефиците времени на исполнение приемов.

Акценты в работе в благоприятные возрастные периоды для воздействия на отдельные составляющие, определяющие быстроту и точность действий с мячом. В период до 10-11 лет. Воспитание у игроков "чувства мяча" осуществляется за счет выполнения различных действий с мячом, предполагающих проявление двигательной чувствительности в диапазоне небольших усилий и на доступных скоростях перемещения. К этим действиям относятся:

ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с обыгрышем соперника;

различные по способу исполнения передачи мяча и удары по воротам на месте и в движении с посылком мяча по разным траекториям;

овладение мячом, посланным с разной скоростью и по разным траекториям.

Таким образом, до 10-11 лет "чувство мяча" воспитывается в ходе обучения различным действиям с мячом, но акцент в этом возрасте, особенно в первое время занятий футболом, целесообразно сделать на развитии "чувства мяча" при освоении техники перемещений с мячом. Это объясняется несколькими причинами:

1. "Чувство мяча" определяется количеством случаев оперирования мячом, а перемещение с мячом само собой предполагает выполнение большого числа его касаний.

2. При выполнении перемещений с мячом требуется проявление тонкой дифференцировки усилий при каждом его касании, а это оказывает сильное тренирующее воздействие на двигательную чувствительность.

3. Освоенные на начальном этапе занятий футболом навыки оперирования мячом при выполнении перемещений с изменением скорости и направления движения, особенно с обыгрышем соперника, и сформированная при этом нацеленность на проявление индивидуализма послужат основой мастерства в будущем.

В период после 11 лет. После 11 лет от игроков необходимо требовать максимально быстрого и одновременно точного выполнения уже освоенных действий с мячом, а именно:

различных вариантов ведения мяча, в том числе с обыгрышем соперника; преодоления пространства путем выполнения ведения и передач мяча; доставки мяча на ударную позицию с последующим ударом по воротам; овладения мячом различными способами и затем выполнения без промедления удара по воротам, передачи или подработки мяча.

Фактически речь идет о том, что после 11 лет акцент делается на тренировке техники эпизодов игры.

Следует обратить внимание на то, что важна не только быстрота перемещений игроков по полю, но и быстрота оперирования мячом (быстрое выполнение подготовительных движений перед контактом с мячом и собственно ударных движений).

В 14-15 лет, как правило, происходит некоторое ухудшение показателей, характеризующих технику оперирования игроками мячом при выполнении действий, требующих одновременно быстроты и точности движений.

Однако требования в этот возрастной период проявлять быстроту и точность движений вкупе с быстрыми темпами роста скоростно-силовых качеств уменьшают влияние отрицательных воздействий, предопределенных ходом созревания организма, и даже позволяют игрокам в некоторой мере улучшать их.

В период после 15 лет. После 15 лет (по окончании периода полового созревания) необходимо адаптировать технику игроков к их возрастающим от года к году двигательным качествам и функциональным возможностям и к условиям соревновательных игр "взрослого" футбола.

С точки зрения техники владения мячом отличительными чертами "взрослого" футбола являются действия с максимальной мощностью и в физическом контакте с

соперником.

Сложность точного оперирования мячом при выполнении действий с максимальной мощностью заключается в том, что игрокам необходимо чередовать предельные напряжения, проявляемые при стартовых ускорениях или беге с максимальной скоростью, с тонкой дифференцировкой усилий при касаниях мяча.

Чтобы выиграть эпизод, в котором необходимо действовать в условиях физического контакта с соперником, недостаточно проявления одних только волевых качеств. Футболист прежде всего должен быть технически подготовлен к жесткой игре.

Таким образом, главное, на чем следует сделать акцент после 15 лет, - это обучение футболистов умениям быстро и точно оперировать мячом при выполнении действий с максимальной мощностью и в условиях физического контакта с соперником, что в значительной мере связано и с психологическим воспитанием.

Таблица № 2

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств у мальчиков

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота			•	•	•	•					
Координация	•	•	•	•	•	•				•	•
Гибкость	•	•	•	•					•	•	•
Сила								•	•	•	•
Силовая выносливость							•	•	•	•	
Скоростно-силовые							•	•	•		
Скоростные							•	•	•		
Аэробная мощность								•	•		
Аэробная емкость	•	•	•	•	•						
Анаэробный алактатный								•	•		
Анаэробный лактатный									•	•	

систе

Таблица № 3

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств у девочек

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота			•	•	•	•					
Координация	•	•	•	•	•					•	•
Гибкость	•	•	•	•					•	•	•
Сила					•	•	•	•			
Силовая выносливость							•	•	•	•	
Скоростно-силовые					•	•	•	•			
Скоростные				•	•	•					
Аэробная мощность							•	•			
Аэробная емкость	•	•	•	•	•	•					
Анаэробный алактатный						•	•	•			
Анаэробный лактатный							•	•	•		

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В работе с юными футболистами 8-12 лет не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, так как основанная направленность тренировки – обучающая.

Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период.

Основная задача этого периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: обще- и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе основная направленность тренировки – создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (скоростно-силовые качества, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых.

На специально-подготовительном этапе тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.

Рекомендуется предусмотреть в нем промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка направлена на обеспечение её наивысшего уровня и удержания его на протяжении всего периода.

Технико-тактическая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях, создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимания в звеньях, линиях, овладение различными

тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки по берегу моря, баскетбол, плавание, подвижные игры и т.п.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы».

В переходном периоде обучающиеся должны пройти курс диспансеризации, если необходимо - лечение и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие «спортивной формы».

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов: конкретных задач на данный период тренировки, особенностей этапов и периодов подготовки, состояния «спортивной формы» игроков, технико-тактической подготовленности, необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними, общего режима деятельности (особенно учебы в общеобразовательной школе), климатических условий и др.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме обучающихся и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок,
- постепенность повышения нагрузки,
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С педагогической – только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия

«наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

18.1. Этап начальной подготовки 1-3 года обучения.

### **Общая физическая подготовка.**

#### **1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### **2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

#### **3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

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

#### **4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат.

#### **5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **6. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, пионербол, регби (по упрощённым правилам).

#### **7. ПЛАВАНИЕ.**

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25 м, 50 м.

### **Техническая подготовка.**

Удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой,

остановка мяча только правой или левой ногой, обманные движения, отбор мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

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

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с разбега.

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

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

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

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

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

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

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

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

Тактика нападения

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

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

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

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

*Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

**Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в СССР и России. Физическая культура в школах и связь её с содержанием занятий в спортивной школе.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Достижения советских и российских футболистов в международных соревнованиях по футболу. Всероссийские соревнования по футболу, чемпионат и Кубок России. Спортивные биографии лучших российских футболистов и «звёзд» мирового футбола. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тема 5. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 7 до 10 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объём, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Применение технических приёмов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объём, разносторонность и эффективность тактической подготовленности.

Тема 8. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка футболистов.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание её в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 9. Планирование спортивной подготовки.

Дневник самоконтроля обучающегося, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок.

Тема 10. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения техники и тактики футбола. Демонстрация (показ) технических приёмов тренером-преподавателем, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приёмов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы развития физических качеств.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров.

Тема 12. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Кратко, с объявлением, - непосредственно перед игрой.

Анализ игры: положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и игроков, связанные с выполнением тренерской установки. Причины того или иного результата игры.

Тема 13. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Понятие о допинге и антидопинговом контроле.

**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия** (приложение № 10), **тестирование и контроль** (приложение № 11-13).

### **Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка на данных этапах является — формированием связей (внутри видовых) между составляющими компонентами конкретного вида подготовки.

Интегральная подготовка, подразумевает комплексную реализацию разнообразных компонентов подготовленности обучающихся (общефизическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) в процессе реализуемой учебной и тренировочной деятельности.

18.2. Тренировочный этап 1- 3 года обучения.

### **Общая физическая подготовка.**

#### **1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### **2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

#### **3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

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

Упражнения с медболом (не более 3 кг).

#### **4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места, перевороты (в стороны и вперёд).

#### **5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### **6. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка, перекладина.

## 7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби (по упрощённым правилам).

## 8. ПЛАВАНИЕ.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Равномерный бег от 10 до 20 минут.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. д.). Бег с изменением направления (до 180'). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым ускорением на 5-7 метров, отдых до полного восстановления. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку; эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных

мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег дистанция не менее 60 метров (несколько повторений в серии, выполняется на фоне неполного восстановления). Кроссы с переменной скоростью.

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

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

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

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

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

### **Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в официальных спортивных соревнованиях.

### **Техническая подготовка**

*Техника передвижения.* Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от

расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром.

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

*Ведение мяча.* Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

*Техника игры вратаря.* Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

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

Перевод мяча через перекладину, снизу на точность и дальность.

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

Тактика нападения

*Индивидуальные действия.* Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые взаимодействия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные взаимодействия.* Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными

способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

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

*Командные взаимодействия.* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангов и через центр.

*Тактика игры вратаря.* Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

### **Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в СССР и России. Физическая культура в школах и связь её с содержанием занятий в спортивной школе. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских и советских спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Достижения советских и российских футболистов в международных соревнованиях по футболу. Всероссийские соревнования по футболу, чемпионат и Кубок России. Спортивные биографии лучших российских футболистов и «звезд» мирового футбола. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

Российский футбольный союз, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем под воздействием регулярных занятий футболом. Значение

систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней на разных этапах и в разных циклах.

Тема 5. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 10 до 18 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объём, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Применение технических приёмов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объём, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в игре.

Тема 8. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка футболистов.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология

победителей, воспитание её в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 9. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение взаимодействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Основные положения перспективного и круглогодичного планирования тренировки футболистов на различных этапах подготовки.

Периодизация учебно-тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объёме и интенсивности процесса тренировки футболистов различных возрастных групп и спортивной квалификации. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов.

Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения техники и тактики футбола. Демонстрация (показ) технических приёмов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приёмов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы развития физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьёй в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Требования к организации и проведению соревнований. Регламент и положение соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявка, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время её проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением, - непосредственно перед игрой. Рассказ о тактике игры команды. Задания отдельным

игрокам и звеньям. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемая тактическая схема, стиль игры.

Использование перерыва между таймами. Разбор допущенных ошибок в первой половине игры отдельных игроков, звеньев и команды в целом. Замены игроков, при необходимости изменения тактического плана в процессе игры.

Анализ игры: положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и игроков, связанные с выполнением тренерской установки. Причины того или иного результата игры.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, настроения, работоспособности. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как фактора предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которой является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговом контроле.

Массаж, разновидности массажа, основные приёмы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

**Инструкторская и судейская практика** (приложение № 9)

**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия** (приложение № 10), **тестирование и контроль** (приложение № 11-13).

**Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка на данных этапах является — закрепление связей (внутри видовых) между составляющими компонентами конкретного вида подготовки.

Интегральная подготовка, подразумевает комплексную реализацию и закрепление разнообразных компонентов подготовленности спортсменов (общее физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) в процессе реализуемой соревновательной и тренировочной деятельности.

18.3. Тренировочный этап – 4-5 года обучения

## **Общая физическая подготовка.**

### **1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

### **2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лёжа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

### **3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2 – 4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

### **4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

### **5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### 6. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка, перекладина.

#### 7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби (по упрощённым правилам).

#### 8. ПЛАВАНИЕ.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Равномерный бег от 10 до 20 минут.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым ускорением на 5-7 метров, отдых до полного восстановления. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку; эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в

упоре лежа хлопками ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег дистанция не менее 60 метров (несколько повторений в серии, выполняется на фоне неполного восстановления). Кроссы с переменной скоростью.

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

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

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

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

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

### **Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в официальных спортивных соревнованиях.

### **Техническая подготовка.**

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа

Техническая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

*Техника игры вратаря.* Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактика нападения

*Индивидуальные действия.* Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечения соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключение из глубины обороны. Умение правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

*Групповые взаимодействия.* Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

*Командные взаимодействия.* Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

*Индивидуальные действия.* Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

*Групповые взаимодействия.* Совершенствование правильного выбора страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные взаимодействия.* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика игры вратаря.* Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Тренировочные игры

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

### **Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, центры по футболу.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке.

Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки - обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры - основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных

футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) - основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный.

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава - непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

**Инструкторская и судейская практика** (приложение № 9)

**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия** (приложение № 10), **тестирование и контроль** (приложение № 11-13).

**Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка на данных этапах является — закрепление связей (внутри видовых) между составляющими компонентами конкретного вида подготовки.

Интегральная подготовка, подразумевает комплексную реализацию и закрепление разнообразных компонентов подготовленности спортсменов (общее физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) в процессе реализуемой соревновательной и тренировочной деятельности.

19. Примерный учебно-тематический план (приложении № 14 к Примерной программе).

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

20. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» дисциплине вида спорта «футбол» относятся:

вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои;

реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

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

этап начальной подготовки – 7 лет;

учебно-тренировочный этап – 10 лет.

22. 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 спортивной дисциплине «футбол» вида спорта «футбол».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

23. Организация обеспечивает минимальное соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

24. Материально-технические условия реализации Программы Организацией:

№ п/п	Наименование объекта	Размер поля, спортивного зала	Наличие раздевалок, душевых (да/нет)	Покрытие	Оборудование и инвентарь	Адрес нахождения
1.	Стадион	68 x 102	Да	искусственное	стационарные ворота с сеткой 2,44 x 7,32; переносные ворота с сеткой 2 x 5; переносные ворота с сеткой 2 x 3; переносные ворота с сеткой 2 x 2; переносные ворота с сеткой 1 x 2; насос универсальный	г. Ейск, ул. Портовая аллея, д.8

					для накачивания мячей с иглой; сетка для переноски мячей; секундомер; свисток; тренажер «лесенка»; фишки для установления размеров площадки; макет футбольного поля с магнитными фишками; мячи футбольные (размеры 4,5)	
2.	Тренировочный спортивный зал	18,62x42,86	Да	искусственное	ворота с сеткой 2 x 3; скамейки, мячи футбольные 4,5; фишки для установления размеров площадки.	г. Ейск, ул. Свердлова, 19/1
3.	Тренажерный зал	9 x 12	Да	искусственное	силовые тренажеры, скамейки.	г. Ейск, ул. Свердлова, 19/1
4.	Игровой зал	18,62x42,86	Да	искусственное	ворота с сеткой 2 x 3; скамейки, мячи футбольные 4,5; фишки для установления размеров площадки.	г. Ейск, ул. Казачья, 2а

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложении № 15 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (приложении № 16 к Программе);  
 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.

## 25. Кадровые условия реализации Программы:

25.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

№ п/п	Кадровая укомплектованность	Количество ставок	
1.	Общее количество работников, из них:	17	
	руководящих работников	4	
	тренеры-преподаватели	9	
	инструктор-методист (в том числе старший)	2	
	медицинские работники	2	
2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей	в высшим профильным образованием	3
		со средним профессиональным образованием	6

25.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 «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).

25.3. Организация контролирует непрерывность профессионального развития педагогического персонала за счет систематического прохождения курсов повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

25.4. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

26. Информационно-методические условия реализации Программы.

26.1. Список литературы:

1. «Футбол», примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. В.П. Губа, П.В. Квашук - М.: Советский спорт.: 2010 г. – 125 с.

2. «Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде» Ч. 1 . Игроки 6-11 лет. Х.Бергер, П. Герарс, Х.Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010 г.

3. «Уроки футбола для молодежи. Обучение с базовых задач.» Ч. 2 . Игроки 12-13 лет. Х.Бергер, П. Герарс, Х.Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010 г.

4. «Уроки футбола для молодежи. Распределение основных задач внутри команды.» Ч. 3 . Игроки 14-15 лет. Х.Бергер, П. Герарс, Х.Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010 г. – 254 с.

5. Уроки футбола для молодежи. Учиться играть в команде. Побеждать командой» Ч. 4 . Игроки 16-19 лет. Х.Бергер, П. Герарс, Х.Кормелинк, Х. Мариман, А. Юлдеринк. – М.: Олимп: 2010 г. – 348 с.

6.

7. «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет» Шон Грин – Н.Н.: РА Квартал: 2009 г. – 167 с.

8. «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет» Шон Грин – Н.Н.: РА Квартал: 2009 г. – 171 с.

9. «Программа юношеских тренировок. Тренировка вратарей.» Шон Грин – Н.Н.: РА Квартал: 2009 г. – 66 с.

10. «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста» Мартин Бадзински – Н.Н.: РА Квартал: 2009 г. – 146 с.

11. «140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки» Майкл Бил - Н.Н.: РА Квартал: 2009 г.- 159 с.

12. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – Н.Н.: ООО «Спринт», 2015. - 252 с.

23.2. Перечень электронных информационно-образовательных ресурсов

1. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ //<http://www.apkpro.ru>

2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА //[www.fizkult-ura.com/judo](http://www.fizkult-ura.com/judo)

3. Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций (ГНИИ ИТГ «Информика») //<http://www.informatika.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов //<http://school-collection.edu.ru> Информационно-правовой портал «Гарант» //<http://base.garant.ru/>

4. Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>

5. Методическая служба //<http://metodist.lbz.ru/>

6. Научная электронная библиотека «Киберленинка» // <http://cyberleninka.ru/>
7. Официальный сайт компании КонсультантПлюс // <http://www.consultant.ru/>
8. Официальный интернет-портал правовой информации «Государственная система правовой информации» // <http://pravo.gov.ru/>
9. Официальный сайт Правительства РФ // <http://government.ru/>
10. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации // <http://www.minedu.gov.ru/>
11. Правовая система нового поколения «Референт» // <http://www.referent.ru/>
12. Спортивная интернет-газета // <http://www.sports.ru/>

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Минимальный возраст зачисления
Начальной подготовки	3	до одного года обучения	7
		свыше одного года обучения	8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	до трех лет обучения	10
		свыше трех лет обучения	13

Приложение № 2  
 к дополнительной образовательной программе  
 спортивной подготовки по виду спорта  
 «футбол»,  
 утвержденной приказом  
 директора МКУДО СШ «Старт»  
 Ейского района  
 от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

**Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на  
этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек), минимальная/максимальная наполняемость
Начальной подготовки	до одного года обучения	14-28
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	12-24
	свыше трех лет обучения	

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

**Минимальный объем дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	10	10	12	12
Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	520	624	624

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Приложение № 5  
 к дополнительной образовательной программе  
 спортивной подготовки по виду спорта  
 «футбол»,  
 утвержденной приказом  
 директора МКУДО СШ «Старт»  
 Ейского района  
 от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

**Объем соревновательной деятельности**

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

Приложение № 6  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУ ДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		До года		Свыше года				До трех лет						Свыше трех лет			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		час	%	час	%			час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
		Недельная нагрузка в часах															
		4,5		6		8		10		10		10		12		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		1,5		2		2		2		2		3		3			
		Наполняемость групп (человек)															
		14-20		14-20		14-20		12-20		12-20		12-20		12-20		12-20	
1.	Общая физическая подготовка	37	16	53	13	70	17	89	17	73	14	68	13	81	13	81	13
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	36	7	41	8	47	9	56	9	56	9
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	36	7	41	8	47	9	50	8	50	8
4.	Техническая подготовка	106	45	134	43	179	43	182	35	187	36	182	35	112	18	112	18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	1	3	1	8	2	36	7	41	8	47	9	69	11	69	11
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	10	2	10	2	10	2	12	2	12	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	7	3	12	4	16	4	10	2	10	2	10	2	62	10	62	10
8.	Интегральная подготовка	80	35	110	35	143	34	121	23	117	22	109	21	182	29	182	29
Общее количество часов в год		234	100	312	100	416	100	520	100	520	100	520	100	624	100	624	100

Приложение № 7  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <p>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>формирование навыков наставничества;</p> <p>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>формирование склонности к педагогической работе.</p>	В течение года

1.3.	Профессиональное просвещение профессиональная консультация	викторины, беседы; организация экскурсий в учебные заведения (посещения дней открытых дверей учебных заведений); встречи с представителями учебных заведений оформление стендов, плакатов.	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; отслеживание санитарно-гигиенического состояния спортивных объектов.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> 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); обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи.	В течение года
2.3.	Медицинское направление	организация плановых углубленных медицинских осмотров обучающихся; обязательное медицинское обследование; соблюдение питьевого режима.	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
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,	беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, согласно календарному плану; оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий; встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних и проявления	В течение года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	экстремизма.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<b>Участие в:</b> 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; просмотр соревнований.	В течение года
3.3.	Патриотические маршруты	посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде); регулярное посещение музеев	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> 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; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.	В течение года
4.2.	Теоретическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, беседы просмотр проведенных игр и т.д.:</b> подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.	В течение года

Приложение № 8  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственный
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составить отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	Старший инструктор-методист
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МО	Заместитель директора по спортивной работе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).	Заместитель директора по методической работе медицинская сестра
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.	Заместитель директора по спортивной работе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса	Заместитель директора по

					методической работе, родители (законные представители)
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	Директор, заместитель директора по методической работе.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составить отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео	Старший инструктор-методист
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса	Заместитель директора по методической работе, родители (законные представители)
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях	Заместитель директора по спортивной работе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в МО	Заместитель директора по методической работе медицинская сестра

Приложение № 9  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

**План инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Этап	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Учебно-тренировочный	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
2.		Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>формирование навыков наставничества;</li> <li>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года

Приложение № 10  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

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

№ п/п	Этап	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Начальной подготовки	Медицинские мероприятия.	контроль своевременности прохождения медицинских осмотров обучающимися	1 раз в 12 месяцев
2.	Учебно-тренировочный	Медицинские мероприятия.	контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований обучающихся	1 раз в 12 месяцев
		Медико-биологическое исследование	исследование организма обучающегося после/до тренировочной и соревновательной деятельности	1 раз в квартал
		Восстановительные средства	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); витаминация; физиотерапия; гидротерапия; все виды массажа; русская парная баня или сауна.	В течение года

Приложение № 11  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного  
процесса и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всевидам исследования
2.	Контрольно-переводные нормативы	Протокол	Проводятся для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.
3.	Оценка теоретической подготовленности	Вопросы не связанные с физической нагрузкой	Контроль освоения теоретической части Программы.
4.	Участие в спортивных соревнованиях	Учет результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации	Контроль освоения Программы

Оценка уровня подготовки обучающихся по виду спорта «футбол» не связанным с физическими нагрузками осуществляется в **форме устного опроса**. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в таблицах 4-5.

Таблица №4

№	Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками, на этапе НП ( все периоды)
1.	Понятие о физической культуре и спорте.
2.	Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.
3.	Краткий обзор истории и развития футбола в России.
4.	Влияние вредных привычек на организм человека
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека
6.	Правила проведения соревнований по виду спорта «футбол»

Таблица №5

№	Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками, на этапе УТ ( все периоды)
1.	Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «футбол»
2.	Краткий обзор истории и развития футбола в России.
3.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «футбол»
4.	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка футболиста
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека
6.	Правила проведения соревнований по виду спорта «футбол»

Приложение № 12  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
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
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	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

Приложение № 13  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
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
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	

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»
------	--	---

Приложение № 14  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУ ДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

**Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки 1 года обучения**

Содержание		Объем времени в год (в часах)	Краткое содержание
		Всего: 234	
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>37</b>	<p><b>1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.</b> Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p><b>2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ</b> Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибания, вращения, махи. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами.</p> <p><b>3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ</b> Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.</p> <p><b>4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат.</p> <p><b>5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.</b> Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>

			6. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Пионербол.
2.	<b>Техническая подготовка</b>	106	<p>Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.</p> <p>Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу (навстречу, от игрока).</p> <p>Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения.</p> <p>Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.</p> <p>Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося на месте, в движении вперед.</p> <p>Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, не теряя контроль над мячом.</p> <p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.</p> <p>Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча.</p> <p>Групповые взаимодействия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.</p>
3.	<b>Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка</b>	4	<p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p>Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объём, разносторонность и эффективность тактической подготовленности.</p> <p><b>Теоретическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура в школах и связь её с содержанием занятий в спортивной школе.</p> <p>Спортивные биографии лучших российских футболистов и «звёзд» мирового футбола. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.</p> <p>Строение и функции различных систем организма человека.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p> <p>Общая физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 7 до 10 лет.</p> <p>Применение технических приёмов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой ведения, , остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.</p> <p>Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения техники и тактики футбола.</p> <p>Демонстрация (показ) технических приёмов тренером-преподавателем, показ видеоизображений. Показ тактических действий.</p> <p>Разучивание технических приёмов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы развития физических качеств.</p>

			<p>Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров.</p> <p>Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна.</p> <p>Гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания.</p> <p>Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.</p> <p>Понятие о допинге и антидопинговом контроле.</p> <p><b>Психологическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание её в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.</p>
4.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</b>	7	<p>Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров обучающимися.</p> <p>Тестирование и контроль.</p>
5.	<b>Интегральная подготовка</b>	80	<p>Интегральная подготовка, подразумевает комплексную реализацию разнообразных компонентов подготовленности обучающихся (общефизическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) в процессе реализуемой учебной и тренировочной деятельности.</p>

### Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки 2 года обучения

Содержание	Объем времени в год (в часах)	Краткое содержание
	Всего:312	
1. <b>Общая физическая подготовка</b>	53	<p>1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.</p> <p>Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</p> <p>Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибания, вращения, махи. Упражнения выполняются на месте и в движении.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами.</p> <p>3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ</p>

			<p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.</p> <p>4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат.</p> <p>5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p>6. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Пионербол.</p>
2.	<b>Техническая подготовка</b>	134	<p>Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.</p> <p>Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу (навстречу, от игрока).</p> <p>Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения.</p> <p>Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.</p> <p>Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося на месте, в движении вперед.</p> <p>Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, не теряя контроль над мячом.</p> <p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.</p> <p>Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча.</p> <p>Групповые взаимодействия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар.</p>
3.	<b>Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка</b>	3	<p><b>Тактическая подготовка</b> Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объём, разносторонность и эффективность тактической подготовленности.</p> <p><b>Теоретическая подготовка.</b> Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура в школах и связь её с содержанием занятий в спортивной школе.</p> <p>Спортивные биографии лучших российских футболистов и «звёзд» мирового футбола. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.</p> <p>Строение и функции различных систем организма человека.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p>

			<p>Общая физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 7 до 10 лет.</p> <p>Применение технических приёмов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой ведения, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.</p> <p>Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения техники и тактики футбола. Демонстрация (показ) технических приёмов тренером-преподавателем, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приёмов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы развития физических качеств.</p> <p>Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров.</p> <p>Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания.</p> <p>Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.</p> <p>Понятие о допинге и антидопинговом контроле.</p> <p><b>Психологическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание её в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.</p>
4.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</b>	12	<p>Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров обучающимися.</p> <p>Тестирование и контроль.</p>
5.	<b>Интегральная подготовка</b>	110	<p>Интегральная подготовка, подразумевает комплексную реализацию разнообразных компонентов подготовленности обучающихся (общефизическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) в процессе реализуемой учебной и тренировочной деятельности.</p>

### Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки 3 года обучения

Содержание		Объем времени в год (в часах)	Краткое содержание
		Всего: 416	
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	70	<p>1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.</p> <p>Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</p> <p>Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ</p>

			<p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лёжа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p><b>3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ</b></p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.</p> <p><b>4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b></p> <p>Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат.</p> <p><b>5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.</b></p> <p>Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p><b>6. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b></p> <p>Ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби (по упрощённым правилам).</p> <p><b>7. ПЛАВАНИЕ.</b></p> <p>Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25 м, 50 м.</p>
2.	<b>Техническая подготовка</b>	179	<p>Удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или левой ногой, обманные движения, отбор мяча. Игра в футбол по упрощённым правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом.</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола.</p> <p>Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.</p> <p>Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с разбега.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, но по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары внешней частью подъема.</p> <p>Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.</p> <p>Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.</p> <p>Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающего мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.</p> <p>Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.</p> <p>Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.</p> <p>«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).</p>

			<p>Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.</p> <p>Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.</p> <p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.</p> <p>Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.</p> <p>Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p> <p>Групповые взаимодействия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».</p> <p>Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).</p> <p>Тактика защиты</p> <p>Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.</p> <p>Групповые взаимодействия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.</p>
3.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8	<p><b>Тактическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объём, разносторонность и эффективность тактической подготовленности.</p> <p><b>Теоретическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура в школах и связь её с содержанием занятий в спортивной школе.</p> <p>Всероссийские соревнования по футболу, чемпионат и Кубок России. Спортивные биографии лучших российских футболистов и «звёзд» мирового футбола. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.</p> <p>Строение и функции различных систем организма человека.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p> <p>Понятие о спортивной тренировке. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.</p> <p>Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 7 до 10 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.</p>

			<p>Понятие о спортивной технике. Объём, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Применение технических приёмов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.</p> <p>Дневник самоконтроля обучающегося, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок.</p> <p>Понятие об учебно-тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения техники и тактики футбола. Демонстрация (показ) технических приёмов тренером-преподавателем, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приёмов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы развития физических качеств.</p> <p>Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров.</p> <p>Понятие «установка на игру». Кратко, с объявлением, - непосредственно перед игрой.</p> <p>Анализ игры: положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и игроков, связанные с выполнением тренерской установки. Причины того или иного результата игры.</p> <p>Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.</p> <p>Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.</p> <p>Понятие о допинге и антидопинговом контроле.</p> <p><b>Психологическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание её в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.</p>
4.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</b>	16	<p>Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров обучающимися.</p> <p>Тестирование и контроль.</p>
5.	<b>Интегральная подготовка</b>	143	<p>Интегральная подготовка, подразумевает комплексную реализацию разнообразных компонентов подготовленности обучающихся (общефизическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) в процессе реализуемой учебной и тренировочной деятельности.</p>

### Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения

Содержание		Объем времени в год (в часах)	Краткое содержание
		Всего: 520	
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>89</b>	<p>1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с медболом (не более 3 кг).</p> <p>4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места, перевороты (в стороны и вперёд).</p> <p>5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p>6. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка, перекладина.</p> <p>7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби (по упрощённым правилам).</p> <p>8. ПЛАВАНИЕ. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени.</p>

2.	<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	36	<p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. д.</p> <p>Упражнения для развития дистанционной скорости. Равномерный бег от 10 до 20 минут.</p> <p>Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.</p> <p>Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p>Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку; эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. д.</p> <p>Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</p> <p>Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p> <p>Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.</p> <p>Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег дистанция не менее 60 метров (несколько повторений в серии, выполняется на фоне неполного восстановления). Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным (увеличенным) по численности составом.</p> <p>Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара</p>
----	---	----	--

			<p>головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.</p> <p>Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</p>
3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	36	Участие в официальных спортивных соревнованиях.
4.	<b>Техническая подготовка</b>	182	<p>Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой.</p> <p>Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.</p> <p>Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром.</p> <p>Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим рывком или передачей партнеру.</p> <p>Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</p> <p>Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».</p> <p>Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.</p> <p>Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.</p> <p>Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.</p> <p>Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.</p> <p>Перевод мяча через перекладину, снизу на точность и дальность.</p> <p>Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.</p> <p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p>

			<p>Групповые взаимодействия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p> <p>Командные взаимодействия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.</p> <p>Тактика защиты</p> <p>Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.</p> <p>Групповые взаимодействия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.</p> <p>Командные взаимодействия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангов и через центр.</p> <p>Тактика игры вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.</p> <p>Тренировочные игры</p> <p>Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.</p>
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	36	<p><b>Тактическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объём, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в игре.</p> <p><b>Теоретическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в СССР и России. Физическая культура в школах и связь её с содержанием занятий в спортивной школе. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.</p> <p>Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских и советских спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет.</p> <p>История футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Достижения советских и российских футболистов в международных соревнованиях по футболу. Всероссийские соревнования по футболу, чемпионат и Кубок России. Спортивные биографии лучших российских футболистов и «звёзд» мирового футбола. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.</p> <p>Российский футбольный союз, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.</p> <p>Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.</p>

		<p>Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p> <p>Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.</p> <p>Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.</p> <p>Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.</p> <p>Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней на разных этапах и в разных циклах.</p> <p>Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 10 до 18 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.</p> <p>Понятие о спортивной технике. Объём, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Применение технических приёмов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.</p> <p>Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение взаимодействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.</p> <p>Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.</p> <p>Понятие об управлении тренировочным процессом. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Основные положения перспективного и круглогодичного планирования тренировки футболистов на различных этапах подготовки.</p> <p>Периодизация учебно-тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объёме и интенсивности процесса тренировки футболистов различных возрастных групп и спортивной квалификации. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов.</p> <p>Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок.</p> <p>Понятие об учебно-тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения техники и тактики футбола. Демонстрация (показ) технических приёмов тренером, показ видеоизображений. Показ</p>
--	--	--

			<p>тактических действий. Разучивание технических приёмов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы развития физических качеств.</p> <p>Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьёй в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.</p> <p>Требования к организации и проведению соревнований. Регламент и положение соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявка, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований.</p> <p>Понятие «установка на игру». Время её проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением, - непосредственно перед игрой. Рассказ о тактике игры команды. Задания отдельным игрокам и звеньям. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемая тактическая схема, стиль игры.</p> <p>Использование перерыва между таймами. Разбор допущенных ошибок в первой половине игры отдельных игроков, звеньев и команды в целом. Замены игроков, при необходимости изменения тактического плана в процессе игры.</p> <p>Анализ игры: положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и игроков, связанные с выполнением тренерской установки. Причины того или иного результата игры.</p> <p>Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.</p> <p>Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.</p> <p>Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.</p> <p>Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.</p> <p>Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, настроения, работоспособности. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как фактора предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которой является травматизм. Первая помощь при травмах.</p> <p>Понятие о допинге и антидопинговом контроле.</p> <p>Массаж, разновидности массажа, основные приёмы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж. Противопоказания к массажу.</p> <p><b>Психологическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание её в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.</p>
6.	Инструкторская и судейская практика	10	<p><b>Инструкторская практика.</b></p> <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>формирование навыков наставничества;</li> </ul>

			<p>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.</p> <p><b>Судейская практика.</b> Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>
7.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</b>	10	<p>Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований обучающихся.</p> <p>Исследование организма обучающегося после/до тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>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).</p> <p>Витаминизация. Физиотерапия. Гидротерапия. Все виды массажа. Тестирование и контроль.</p>
8.	<b>Интегральная подготовка</b>	121	Интегральная подготовка, подразумевает комплексную реализацию и закрепление разнообразных компонентов подготовленности спортсменов (общее физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) в процессе реализуемой соревновательной и тренировочной деятельности.

### Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения

Содержание		Объем времени в год (в часах)	Краткое содержание
		Всего: 520	
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	73	<p>1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p>

			<p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p><b>3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ</b> Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.</p> <p>Упражнения с медболом (не более 3 кг).</p> <p><b>4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места, перевороты (в стороны и вперёд).</p> <p><b>5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.</b> Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p><b>6. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.</b> Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка, перекладина.</p> <p><b>7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b> Ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби (по упрощённым правилам).</p> <p><b>8. ПЛАВАНИЕ.</b> Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени.</p>
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	41	<p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. д.</p> <p>Упражнения для развития дистанционной скорости. Равномерный бег от 10 до 20 минут.</p> <p>Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.</p> <p>Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p>Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку; эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. д.</p>

			<p>Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</p> <p>Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p> <p>Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.</p> <p>Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег дистанция не менее 60 метров (несколько повторений в серии, выполняется на фоне неполного восстановления). Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным (увеличенным) по численности составом.</p> <p>Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.</p> <p>Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°).</p> <p>Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</p>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	41	Участие в официальных спортивных соревнованиях.
4.	Техническая подготовка	187	<p>Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой.</p> <p>Удары с полуплета. Удары правой и левой ногой.</p> <p>Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром.</p> <p>Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим рывком или передачей партнеру.</p>

		<p>Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</p> <p>Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».</p> <p>Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.</p> <p>Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.</p> <p>Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.</p> <p>Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.</p> <p>Перевод мяча через перекладину, снизу на точность и дальность.</p> <p>Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.</p> <p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p> <p>Групповые взаимодействия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p> <p>Командные взаимодействия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.</p> <p>Тактика защиты</p> <p>Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.</p> <p>Групповые взаимодействия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.</p> <p>Командные взаимодействия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангов и через центр.</p> <p>Тактика игры вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.</p>
--	--	---

			<p>Тренировочные игры Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.</p>
5.	<p><b>Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка</b></p>	41	<p><b>Тактическая подготовка.</b> Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объём, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в игре.</p> <p><b>Теоретическая подготовка.</b> Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в СССР и России. Физическая культура в школах и связь её с содержанием занятий в спортивной школе. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских и советских спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет. История футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Достижения советских и российских футболистов в международных соревнованиях по футболу. Всероссийские соревнования по футболу, чемпионат и Кубок России. Спортивные биографии лучших российских футболистов и «звёзд» мирового футбола. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. Российский футбольный союз, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы. Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов. Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней на разных этапах и в разных циклах. Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 10 до 18 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.</p>

		<p>Понятие о спортивной технике. Объём, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Применение технических приёмов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.</p> <p>Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение взаимодействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.</p> <p>Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.</p> <p>Понятие об управлении тренировочным процессом. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Основные положения перспективного и круглогодичного планирования тренировки футболистов на различных этапах подготовки.</p> <p>Периодизация учебно-тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объёме и интенсивности процесса тренировки футболистов различных возрастных групп и спортивной квалификации. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов.</p> <p>Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок.</p> <p>Понятие об учебно-тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения техники и тактики футбола. Демонстрация (показ) технических приёмов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приёмов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы развития физических качеств.</p> <p>Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.</p> <p>Требования к организации и проведению соревнований. Регламент и положение соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявка, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований.</p> <p>Понятие «установка на игру». Время её проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением, - непосредственно перед игрой. Рассказ о тактике игры команды. Задания отдельным игрокам и звеньям. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемая тактическая схема, стиль игры.</p> <p>Использование перерыва между таймами. Разбор допущенных ошибок в первой половине игры отдельных игроков, звеньев и команды в целом. Замены игроков, при необходимости изменения тактического плана в процессе игры.</p> <p>Анализ игры: положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и игроков, связанные с выполнением тренерской установки. Причины того или иного результата игры.</p> <p>Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.</p> <p>Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.</p>
--	--	--

			<p>Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.</p> <p>Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.</p> <p>Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, настроения, работоспособности. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как фактора предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которой является травматизм. Первая помощь при травмах.</p> <p>Понятие о допинге и антидопинговом контроле.</p> <p>Массаж, разновидности массажа, основные приёмы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.</p> <p>Противопоказания к массажу.</p> <p><b>Психологическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание её в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.</p>
6.	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	10	<p><b>Инструкторская практика.</b></p> <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>формирование навыков наставничества;</li> <li>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> <p><b>Судейская практика.</b></p> <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>
7.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</b>	10	<p>Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований обучающихся.</p> <p>Исследование организма обучающегося после/до тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>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).</p> <p>Витаминизация.</p> <p>Физиотерапия.</p> <p>Гидротерапия.</p> <p>Все виды массажа.</p> <p>Тестирование и контроль.</p>

8.	<b>Интегральная подготовка</b>	117	Интегральная подготовка на данных этапах является — закрепление связей (внутри видовых) между составляющими компонентами конкретного вида подготовки. Интегральная подготовка, подразумевает комплексную реализацию и закрепление разнообразных компонентов подготовленности спортсменов (общее физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) в процессе реализуемой соревновательной и тренировочной деятельности.
----	--------------------------------	-----	--

### Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения

Содержание		Объем времени в год (в часах) Всего: 520	Краткое содержание
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	68	<p><b>1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.</b> Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p><b>2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ</b> Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p><b>3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ</b> Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с медболом (не более 3 кг).</p> <p><b>4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места, перевороты (в стороны и вперёд).</p> <p><b>5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.</b> Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p><b>6. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.</b> Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка, перекладина.</p> <p><b>7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b></p>

			<p>Ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби (по упрощённым правилам).</p> <p>8. ПЛАВАНИЕ.</p> <p>Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени.</p>
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	47	<p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. д.</p> <p>Упражнения для развития дистанционной скорости. Равномерный бег от 10 до 20 минут.</p> <p>Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.</p> <p>Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p>Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку; эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. д.</p> <p>Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</p> <p>Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p> <p>Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.</p> <p>Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег дистанция не менее 60 метров (несколько повторений в серии, выполняется на фоне неполного восстановления). Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным (увеличенным) по численности составом.</p>

			<p>Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.</p> <p>Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</p>
3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	47	Участие в официальных спортивных соревнованиях.
4.	<b>Техническая подготовка</b>	182	<p>Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой.</p> <p>Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.</p> <p>Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром.</p> <p>Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим рывком или передачей партнеру.</p> <p>Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</p> <p>Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».</p> <p>Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p> <p>Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.</p> <p>Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.</p> <p>Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.</p> <p>Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.</p> <p>Перевод мяча через перекладину, снизу на точность и дальность.</p> <p>Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.</p>

			<p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p> <p>Групповые взаимодействия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p> <p>Командные взаимодействия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.</p> <p>Тактика защиты</p> <p>Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.</p> <p>Групповые взаимодействия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.</p> <p>Командные взаимодействия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангов и через центр.</p> <p>Тактика игры вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.</p> <p>Тренировочные игры</p> <p>Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.</p>
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	47	<p><b>Тактическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объём, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в игре.</p> <p><b>Теоретическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в СССР и России. Физическая культура в школах и связь её с содержанием занятий в спортивной школе. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.</p> <p>Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских и советских спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет.</p> <p>История футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Достижения советских и российских футболистов в международных соревнованиях по футболу. Всероссийские соревнования по футболу, чемпионат и Кубок России. Спортивные биографии лучших российских футболистов и «звёзд» мирового футбола. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.</p>

		<p>Российский футбольный союз, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.</p> <p>Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.</p> <p>Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.</p> <p>Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.</p> <p>Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.</p> <p>Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней на разных этапах и в разных циклах.</p> <p>Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 10 до 18 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.</p> <p>Понятие о спортивной технике. Объём, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Применение технических приёмов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.</p> <p>Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение взаимодействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.</p> <p>Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.</p> <p>Понятие об управлении тренировочным процессом. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Основные положения перспективного и круглогодичного планирования тренировки футболистов на различных этапах подготовки.</p> <p>Периодизация учебно-тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объёме и интенсивности процесса тренировки футболистов различных возрастных групп и спортивной квалификации. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов.</p>
--	--	---

			<p>Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок.</p> <p>Понятие об учебно-тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения техники и тактики футбола. Демонстрация (показ) технических приёмов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приёмов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы развития физических качеств.</p> <p>Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьёй в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.</p> <p>Требования к организации и проведению соревнований. Регламент и положение соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявка, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований.</p> <p>Понятие «установка на игру». Время её проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением, - непосредственно перед игрой. Рассказ о тактике игры команды. Задания отдельным игрокам и звеньям. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемая тактическая схема, стиль игры.</p> <p>Использование перерыва между таймами. Разбор допущенных ошибок в первой половине игры отдельных игроков, звеньев и команды в целом. Замены игроков, при необходимости изменения тактического плана в процессе игры.</p> <p>Анализ игры: положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и игроков, связанные с выполнением тренерской установки. Причины того или иного результата игры.</p> <p>Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.</p> <p>Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.</p> <p>Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.</p> <p>Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.</p> <p>Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, настроения, работоспособности. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как фактора предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которой является травматизм. Первая помощь при травмах.</p> <p>Понятие о допинге и антидопинговом контроле.</p> <p>Массаж, разновидности массажа, основные приёмы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж. Противопоказания к массажу.</p> <p><b>Психологическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание её в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.</p>
6.	Инструкторская и судейская практика	10	<p><b>Инструкторская практика.</b></p> <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p>

			<p>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>формирование навыков наставничества;</p> <p>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>формирование склонности к педагогической работе.</p> <p><b>Судейская практика.</b></p> <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <p>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>
7.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</b>	10	<p>Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований обучающихся.</p> <p>Исследование организма обучающегося после/до тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>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 закалывания и укрепления иммунитета).</p> <p>Витаминизация.</p> <p>Физиотерапия.</p> <p>Гидротерапия.</p> <p>Все виды массажа.</p> <p>Тестирование и контроль.</p>
8.	<b>Интегральная подготовка</b>	109	<p>Интегральная подготовка на данных этапах является — закрепление связей (внутри видовых) между составляющими компонентами конкретного вида подготовки.</p> <p>Интегральная подготовка, подразумевает комплексную реализацию и закрепление разнообразных компонентов подготовленности спортсменов (общее физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) в процессе реализуемой соревновательной и тренировочной деятельности.</p>

### Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения

Содержание		Объем времени в год (в часах)	Краткое содержание
		Всего: 624	
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	81	1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

			<p>Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</p> <p>Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p><b>2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ</b></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лёжа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p> <p><b>3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ</b></p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.</p> <p>Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2 – 4 кг).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.</p> <p><b>4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b></p> <p>Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).</p> <p><b>5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.</b></p> <p>Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p><b>6. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.</b></p> <p>Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка, перекладина.</p> <p><b>7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b></p> <p>Ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби (по упрощённым правилам).</p> <p><b>8. ПЛАВАНИЕ.</b></p> <p>Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени.</p>
2.	Специальная физическая подготовка	56	Упражнения для развития быстроты.

		<p>Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. д.</p> <p>Упражнения для развития дистанционной скорости. Равномерный бег от 10 до 20 минут.</p> <p>Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.</p> <p>Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p>Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым ускорением на 5-7 метров, отдых до полного восстановления. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку; эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. д.</p> <p>Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</p> <p>Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p> <p>Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.</p> <p>Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег дистанция не менее 60 метров (несколько повторений в серии, выполняется на фоне неполного восстановления). Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным (увеличенным) по численности составом.</p> <p>Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.</p>
--	--	---

			<p>Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувирки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.</p> <p>Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</p>
3.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	50	Участие в официальных спортивных соревнованиях.
4.	<b>Техническая подготовка</b>	112	<p>Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа</p> <p>Техническая подготовка</p> <p>Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.</p> <p>Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предлагаемого удара.</p> <p>Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.</p> <p>Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.</p> <p>Остановка мяча головой.</p> <p>Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.</p> <p>Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.</p> <p>Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.</p> <p>Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.</p> <p>Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения; без фазы полета и с фазой полета.</p> <p>Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.</p> <p>Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловли мяча без падения и с падением в ноги.</p> <p>Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.</p> <p>Применение техники полевого игрока при обороне ворот.</p> <p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечения соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключение из глубины обороны. Умение правильного и рационально использовать изученные технические приемы.</p> <p>Групповые взаимодействия. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов</p>

			<p>атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.</p> <p>Командные взаимодействия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.</p> <p>Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.</p> <p>Тактика защиты</p> <p>Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.</p> <p>Групповые взаимодействия. Совершенствование правильного выбора страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».</p> <p>Командные взаимодействия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.</p> <p>Тактика игры вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.</p> <p>Тренировочные игры</p> <p>Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.</p>
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	69	<p><b>Тактическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры - основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника.</p> <p>Тактические замены в играх.</p> <p><b>Теоретическая подготовка.</b></p> <p>Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.</p> <p>РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, центры по футболу.</p> <p>Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.</p> <p>Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.</p> <p>Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.</p> <p>Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.</p> <p>Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.</p> <p>Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.</p> <p>Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки - обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).</p>

		<p>Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.</p> <p>Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.</p> <p>Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.</p> <p>Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.</p> <p>Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) - основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.</p> <p>Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный.</p> <p>Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.</p> <p>Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.</p> <p>Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.</p> <p>Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.</p> <p>Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.</p> <p>Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.</p> <p>Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава - непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.</p> <p>Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.</p> <p>Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.</p>
--	--	---

			<p>Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.</p> <p>Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.</p> <p>Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.</p> <p>Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.</p> <p>Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.</p> <p>Понятие о допинге и антидопинговый контроль.</p> <p>Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.</p> <p><b>Психологическая подготовка.</b></p> <p>Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.</p>
6.	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	12	<p><b>Инструкторская практика.</b></p> <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>формирование навыков наставничества;</li> <li>формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> <p><b>Судейская практика.</b></p> <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>
7.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.</b>	62	<p>Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований обучающихся.</p> <p>Исследование организма обучающегося после/до тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>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).</p> <p>Витаминизация.</p> <p>Физиотерапия.</p> <p>Гидротерапия.</p>

			Все виды массажа. Русская парная баня или сауна. Тестирование и контроль.
<b>8.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>182</b>	Интегральная подготовка, подразумевает комплексную реализацию и закрепление разнообразных компонентов подготовленности спортсменов (обще физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) в процессе реализуемой соревновательной и тренировочной деятельности.

Приложение № 15  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУ ДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

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

Таблица № 1

№ 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 (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 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.	Фишка 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 фишками	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 № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
				Количество				
Для спортивной дисциплины «футбол»								
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12

Приложение № 16  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол»,  
утвержденной приказом  
директора МКУДО СШ «Старт»  
Ейского района  
от «01» марта 2023 г. № 01-01/27

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

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

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

9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5