

Департамент физической культуры и спорта  
 администрации муниципального образования город Краснодар  
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»  
 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
 (МБУ ДО СП № 7 МОГК)

Принята на заседании  
 педагогического совета  
 от 25 декабря 2023 года  
 Протокол № 7



Утверждено  
 Директор МБУ ДО СП № 7 МОГК  
 от 28 декабря 2023 года  
 А.Б. Овсепян

### Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Срок действия Программы: 3 года

#### Оглавление

|  |    |
|--|----|
| 1. Общие положения .....   | 3  |
| 2. Характеристика Программы .....  | 5  |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ..... | 6  |
| 2.2. Объем Программы .....   | 8  |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы .....   | 9  |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....   | 14 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы .....  | 16 |
| 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....  | 19 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....   | 22 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....  | 24 |
| 3. Система контроля .....  | 29 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....   | 29 |
| 3.2. Оценка результатов освоения Программы .....   | 30 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации .....  | 31 |
| 4. Рабочая Программа .....   | 38 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....  | 39 |
| 4.2. Учебно-тематический план .....  | 73 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....   | 74 |
| 6. Условия реализации Программы .....  | 75 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....  | 75 |
| 6.2. Кадровые условия реализации Программы .....   | 79 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....   | 80 |

г. Краснодар  
 2023 г.

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивными дисциплинам, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»» с изменениями, внесенными от 10.10.2023 № 723 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол»».

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 7» муниципального образования город Краснодар (далее-Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 года № 1230 (далее – ПДОПС) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»» с изменениями, внесенными от 10.10.2023 № 723 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол»» (далее – ФССП), а также других нормативных правовых актов.

Цели реализации Программы: физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки футболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

### 1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к виду спорта «футбол», занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол», начиная с третьего года;

- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных и (или) региональных и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

### 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья. (*п. 6 главы IV ФССП по виду спорта*)



## 2. Характеристика Программы

Футбол – олимпийский вид спорта, предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площадке стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров.

Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных). Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площадке у своих ворот, это основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача - противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача - забивать голы.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то, или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время - ещё два тайма по 15 минут каждый. Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удастся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча. По воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

Матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот.

Цель игры — забить мяч в ворота соперника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Футбольный мяч должен быть сферической формы, используемый для игры в футбол. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Футбол одна из самых популярных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручке, смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта как дополнительное средство подготовки. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером-преподавателем.

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

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастным границам и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |       |
|---|--|--|-------------------------|-------|
|   |  |  | Мин.                    | Макс. |
| Этап начальной подготовки                                 | 3  | 7  | 14                      | 28    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | 10   | 12                      | 24    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14   | 6                       | -     |

В таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающего пройти спортивную подготовку, должно достигнть установленного возраста в



календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП по виду спорта)

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии их участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, региональных спортивных соревнований. (п. 10 главы V ФССП по виду спорта)

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки (п. 4.1. Приказа № 634), с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося. (п. 46 Приказа № 999),

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям вида спорта «футбол». (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п. 4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки указана в таблице № 1 и определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

На этапе совершенствования спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта. (п. 4.3. Приказа № 634)

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999)



### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

- Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:
- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
  - учебно-тренировочные мероприятия (соревнования);
  - спортивные соревнования.

#### Учебно-тренировочные занятия

Обучение обучающихся по Программе осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с 1 января.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способности спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный локальным актом Учреждения на учебно-тренировочный год, согласованный с тренерским советом Учреждения. (п. 48 Приказа № 999)

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах, исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2. Приказа № 634) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- 1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-предоставителя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (соревнования, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском и т.п.; п. 3.7. Приказа № 634)
- 2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8. Приказа № 634)

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (соревнования) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (соревнований) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (соревнований). (п. 39 Приказа № 999)

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (подолженским) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлены в Таблице № 3.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

| № п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |
|---|--|---|---|---|
|   |  | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |  |   |   |   |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                            | -   | -   | 21  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России             | -   | 14  | 18  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                     | -   | 14  | 18  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия о подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  | 14  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |  |   |   |   |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                | -   | 14  | 18  |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия  | -   | -   | До 10 суток                                   |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования   |   |   | До 3 суток, но не более 2 раз в год           |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период   | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год   |   | -   |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия  | -   |   | До 60 суток                                   |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования

участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

## Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п.18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

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. (п. 3 главы III ФССП по виду спорта)

Учреждение направляет обучающихся 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

## Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований, матчи | Этапы и годы спортивной подготовки |   |   | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------------------------------------|------------------------------------|---|---|---|
|                                     | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |   |
| Контрольные                         | 3                                  | 4   | 3   | 1   |
| Основные                            | -                                  | 1   | 1   | 1   |
| Матчи                               | -                                  | 5   | 25  | 30  |



Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- основных.

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающихся, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под росписью с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положенными (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

#### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (п. 3.4. Приказа № 634)

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

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

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Индивидуальный план спортивной подготовки (самостоятельная подготовка) для обучающихся разрабатывает самостоятельно тренер-преподаватель для каждого этапа спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в *Приложении № 1*.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее планировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (соревнования), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкционную и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в Таблице № 5.

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

Таблица № 5

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (и 25 ст. 2 *Федерального закона № 329-ФЗ*), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Цель деятельности тренера-преподавателя в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;

- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Для достижения поставленных целей и задач тренер-преподаватель реализует несколько функций:

- аналитико-прогностическую;
- организационно-координирующую;
- коммуникативную;
- контрольную.

Календарный план воспитательной работы составляется ежегодно на учебно-тренировочный год, с указанием конкретных сроков мероприятий и ответственными исполнителями, и утверждается локальным актом Учреждения.

Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 6.



## Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

| № п/п                                     | Направленные работы   | Мероприятия  | Сроки проведения |
|---|---|--|------------------|
| <b>1. Профоригинационная деятельность</b> |   |  |                  |
| 1.1.                                      | Судейская практика  | Участие спортсменов в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминология, принятый в виде спорта;<br>- приобщение навыков судейства и участие в спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года   |
| 1.2.                                      | Инструкторская практика   | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков настойчивости;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;<br>- формирование склонности к педагогической работе.  | В течение года   |
| <b>2. Здоровьесбережение</b>              |   |  |                  |
| 2.1                                       | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта (написание положений, знание требований при проведении мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- ознакомление с антидопинговыми правилами.  | В течение года   |
| 2.2.                                      | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  | В течение года   |

| № п/п   | Направленные работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|---|--|---|------------------|
| <b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b> |  |   |                  |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | - 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).                                | В течение года   |
| 3.2.  | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | - участие в спортивных соревнованиях, физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах открытиях (закрытиях);<br>- участие в церемонии награждения, тематических физкультурных праздниках, организующих в том числе Учреждением.  | В течение года   |
| 4.  | Развитие творческого мышления  | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, взаимоважания; правомерное поведение болельщиков; расширение объема кругозора юных спортсменов. | В течение года   |
| 4.1.  | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)  |   |                  |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

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

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родителей обучающихся;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде Учреждения. Также на официальном сайте Учреждения в разделе «Антидопинг» размещаются все необходимые материалы и ссылки на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ежегодно на учебно-тренировочный год, с указанием конкретных сроков мероприятий и ответственными исполнителями, и утверждается локальным актом Учреждения.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 7.



**Таблица № 7**  
**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте**  
**и борьбу с ним**

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятий и его форма   | Сроки проведения                    | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|---|--|-------------------------------------|--|
| Этап начальной подготовки                                 | Проведение тематических занятий со старшим тренером-преподавателем отделения вида спорта и тренером-преподавателем группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы.   | 2 раза в год                        | В форме семинара: структура организации, запретный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Проведение тематических занятий со старшим тренером-преподавателем отделения вида спорта и тренером-преподавателем группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы.<br>2. Спортсмены достигшие 18 летнего возраста проходят онлайн обучение по программе «Антидопинг» и сдают экзамен с получением сертификата «РУСАДА». | 2 раза в год (обучение 1 раз в год) | В форме семинара: структура организации, запретный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства            | 1. Проведение тематических занятий со старшим тренером-преподавателем отделения вида спорта и тренером-преподавателем группы направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы.<br>2. Спортсмены достигшие 18 летнего возраста проходят онлайн обучение по программе «Антидопинг» и сдают экзамен с получением сертификата «РУСАДА». | 2 раза в год (обучение 1 раз в год) | В форме семинара: структура организации, запретный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация. |

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Футбол». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа № 999)

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятий и вне учебно-тренировочных занятий.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;

- уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у спортсменов;

- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

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

- уметь вести протокол игры;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь судить игры в качестве судьи.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у спортсмена;

- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- уметь провести подготовку спортсменов к соревнованиям;

- уметь руководить спортсменами на соревнованиях.

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

- уметь составить положение для проведения первенства школы по футболу;

- уметь вести протокол игры;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

- судейство учебных игр самостоятельно;



- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице № 8.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия                     | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|---|---------------------------------|------------------|--|
|   |                                 |                  |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические занятия           | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект отдельных частей занятия  |
|   |                                 | В течение года   | Проведение обучающимся отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки   |
|   | Практические занятия            | В течение года   | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимся начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутриспортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»        |
|   |                                 | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, уметь решать ситуативные вопросы  |
|   | <i>Судейская практика:</i>      |                  |  |
|   | <i>Инструкторская практика:</i> |                  |  |
| Теоретические занятия                                     |                                 |                  | В течение года<br>Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект занятия   |
| Практические занятия                                      |                                 |                  | В течение года<br>Проведение обучающимся занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя   |
| <i>Судейская практика:</i>                                |                                 |                  |  |
| Теоретические занятия                                     |                                 |                  | В течение года<br>Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы   |
| Практические занятия                                      |                                 |                  | В течение года<br>Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутриспортивных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат). (п. 42 Приказа № 999)

### Медицинские мероприятия

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

(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Медицинский контроль за обучающимися в Учреждении осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 114н «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».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 114н)

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 114н)

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

(п. 42 Приказа № 114н)

Обучающиеся в обязательном порядке должны:

1. Проходить медицинский осмотр (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на начальном этапе подготовки;



- 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства;

По результатам медицинского осмотра (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) оформляется медицинское заключение с указанием этапа спортивной подготовки, допуска к спортивной подготовке, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

#### **Медико-биологические мероприятия**

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включенных медицинских вмешательств, мероприятий психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществимый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия включают:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- научные исследования в области спортивной медицины.

#### **Восстановительные средства**

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся возможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для

опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности обучающихся необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 4 группы:

- педагогические;
- гигиенические;
- психологические;
- медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося: необходимо оптимальное соотношение нагрузки и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовки.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целом учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);
- коррипцирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;



- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных и учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам прозведения занятий, соревнованиям и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоустоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности, обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 9.

Таблица № 9  
План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

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



### 3. Система контроля

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

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

1. На этапе начальной подготовки:
  - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  - повысить уровень физической подготовленности;
  - овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
  - получить общие знания об антидопинговых правилах;
  - соблюдать антидопинговые правила;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
  - изучить антидопинговые правила;
  - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

#### 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоенно спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований. (п. 11 главы III ПДОПСИ по виду спорта)

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее-тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации, согласно локального акта Учреждения. (п. 12 главы III ПДОПСИ по виду спорта)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации представлены в Таблицах № 10-12.

Таблица № 10  
Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

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



Таблица № 11

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

| № п/п                                    | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив  |         |
|--|--|----------------------|---|---------|
|  |  |                      | юноши   | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |  |                      |   |         |
| 1.1.                                     | Бег 10 м с высокого старта   | с                    | 2,20  | 2,30    |
| 1.2.                                     | Целночный бег 3х10 м   | с                    | не более  | 9,00    |
|  |  |                      | 8,70  |         |
| 1.3.                                     | Бег на 30 м  | с                    | не более  | 5,60    |
|  |  |                      | 5,40  |         |
| 1.4.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее  | 140     |
|  |  |                      | 160   |         |
| 1.5.                                     | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                   | не менее  | 27      |
|  |  |                      | 30  |         |
| 2. Нормативы технической подготовки      |  |                      |   |         |
| 2.1.                                     | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более  | 2,80    |
| 2.2.                                     | Ведение мяча с изменением направления 10 м   | с                    | не более  | 8,00    |
|  |  |                      | 7,80  |         |
| 2.3.                                     | Ведение мяча 3х10 м  | с                    | не более  | 10,30   |
| 2.4.                                     | Удар на точность по воротам (10 ударов)  | количество попаданий | не менее  | 4       |
|  |  |                      | 5   |         |
| 2.5.                                     | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)   | количество попаданий | не менее  | 4       |
|  |  |                      | 5   |         |
| 2.6.                                     | Бросание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)                       | м                    | не менее  | 6       |
|  |  |                      | 8   |         |
| 3. Уровень спортивной квалификации       |  |                      |   |         |
| 3.1.                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                     |                      | Не устанавливается  |         |
| 3.2.                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                  |                      | Спортивные разряды – «Третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «Третий спортивный разряд» |         |

Таблица № 12

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

| № п/п                                    | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив |         |
|--|--|----------------------|----------|---------|
|  |  |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |  |                      |          |         |
| 1.1.                                     | Бег на 10 м с высокого старта                      | с                    | 1,95     | 2,10    |
| 1.2.                                     | Целночный бег 3х10 м                               | с                    | не более | 7,80    |
|  |  |                      | 7,40     |         |
| 1.3.                                     | Бег на 30 м  | с                    | не более | 5,00    |
|  |  |                      | 4,80     |         |
| 1.4.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | см                   | не менее | 215     |
|  |  |                      | 230      |         |
| 1.5.                                     | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см                   | не менее | 27      |
|  |  |                      | 35       |         |
| 2. Нормативы технической подготовки      |  |                      |          |         |
| 2.1.                                     | Ведение мяча 10 м                                  | с                    | не более | 2,40    |
| 2.2.                                     | Ведение мяча с изменением направления 10 м         | с                    | не более | 7,30    |
|  |  |                      | 7,10     |         |
| 2.3.                                     | Ведение мяча 3х10 м                                | с                    | не более | 8,70    |
| 2.4.                                     | Удар на точность по воротам (10 ударов)            | количество попаданий | не менее | 4       |
|  |  |                      | 5        |         |
| 2.5.                                     | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)             | количество попаданий | не менее | 4       |
|  |  |                      | 5        |         |
| 2.6.                                     | Бросание мяча на дальность                         | м                    | не менее | 12      |
|  |  |                      | 15       |         |
| 3. Уровень спортивной квалификации       |  |                      |          |         |
| 3.1.                                     | Спортивный разряд «второй спортивный разряд»       |                      |          |         |

## Методические рекомендации по организации проведения контрольных (контрольно-переводных) нормативов

### 1. Челночный бег 3x10 м

Оборудование: секундомер, 2 конуса.

Комментарии к проведению: По команде обучаемый должен пробежать 10 метров, конуется конуса, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров и преодолеть последний отрезок финишируя. Результаты фиксируется до 0,1 секунды. Рекомендуются осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

### 2. Бег 10 м с высокого старта

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: учет времени бег секундомером с момента начала движения спортсмена до момента пересечения финишной линии. В протокол записывается результат, с указанием десятых долей секунды.

### 3. Бег на 30 м

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: учет времени бег секундомером с момента начала движения спортсмена до момента пересечения финишной линии. В протокол записывается лучший результат, с указанием десятых долей секунды.

### 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: спортсмен выполняет прыжок в длину вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пяток (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах.

Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами одновременно. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

### 5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: Прыжок выполняется из исходного положения стойка ноги врозь. Сгибая ноги и отводя руки назад выполнить взмах руками вверх с одновременным отталкиванием ногами, выполнить прыжок вверх с места. Возможно использовать прыжок до перекладины футбольных ворот или баскетбольных ворот с целью имитации верхней точки (зависит от антропометрии спортсмена и расстояния до верхней точки).

### 6. Ведение мяча 10 м.

Оборудование: секундомер, мяч, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: 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

обучающийся пересечет линию финиша. На старте фиксируется правильность старта и количество касаний мяча, а на финише – время бега.

### 7. Ведение мяча с изменением направления 10 м.

Оборудование: секундомер, мяч, рулетка для измерения дистанции, мел, 5 стоек (конусов).

Комментарии к проведению: с высокого старта. 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. Обучающийся должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда обучающийся пересечет линию финиша.

### 8. Ведение мяча 3x10 м.

Оборудование: секундомер, мяч, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: 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. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результаты участников фиксируется в момент касания вообразимой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

### 9. Удар на точность по воротам (10 ударов).

Оборудование: мяч, ворота.

Комментарии к проведению: Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м, с 13 лет – 11 м, ворота – «стандартные».

### 10. Передача мяча в «коридор» (10 попыток).

Оборудование: мяч, стойки (конусы).

Комментарии к проведению: обучающийся выполняет из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1x1 и 2x2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели размещается 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.

### 11. Вбрасывание мяча на дальность.

Оборудование: мяч, рулетка для измерения дистанции, мел.

Комментарии к проведению: 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 локтях суставах,



поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на заднюю расположенную ногу (при положении шага). Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выгибанием 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 две попытки. Засчитывается лучшая.

#### **Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных опросов обучающихся.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Учреждения и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструктурской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

#### **4. Рабочая Программа**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» 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.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструменты учебно-тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя

1. Титульный лист (на бланке Учреждения);
  - 1.1. Гриф согласования с директором Учреждения;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
3. Нормативно-методические инструменты учебно-тренировочного процесса:
  - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

- 3.2. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
- 3.3. План по месяцам;
- 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

В учебно-тренировочном процессе различают три уровня структуры.

1. Микроструктура – структура отдельных учебно-тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);
2. Мезоструктура – структура средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами. (месячный цикл).
3. Макроструктура – структура больших циклов тренировок, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Уловой структурой единцей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Деление учебно-тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, вырабатывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение учебно-тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена.

В подготовительной части проводится вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекс специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разны по величине и направленности учебно-тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые). Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины учебно-тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы, создавая условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малointенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводится итоги занятия.

В учреждении реализуется три этапа спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи. В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работ.

На всех этапах спортивной подготовки основополагающей является физическая подготовка.

#### *Физическая подготовка*

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных



навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голенистопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения по корту, точность ударов, скорость подачи).

### **Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки**

#### *1. Строевые упражнения*

Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание углами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. 41 Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бета на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### *2. Общеразвивающие упражнения без предметов*

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

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

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

#### *3. Упражнения с предметами*

Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в

движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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

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

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

Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество 42 раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

#### *4. Общеразвивающие гимнастические упражнения*

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и повороты. Упражнения на бауте.

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

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

Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений.

Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.



### 5. Упражнения для развития мышц туловища

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

Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе.

Противоположные ноги на животе с фиксированными руками, ногами.

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

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

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

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

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

### 6. Упражнения для укрепления мышц, космически-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах

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

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

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

### 7. Упражнения для развития двигательной реакции

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

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

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

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

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

### 8. Упражнения для комплексного развития скоростных качеств

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

Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр, проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.

### 9. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости

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

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

### 10. Упражнения на развитие ловкости

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

Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частыми подбема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе влоем, впроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.



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

### *11. Упражнения для развития гибкости*

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

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

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

Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок обучающихся.

### *12. Упражнения для развития быстроты*

Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, представленными в различных положениях, между столбами неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорости. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорости. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая

передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскокнвшего мяча в максимальной быстрой темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

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

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

### *13. Упражнения для развития быстроты рывково-нормозных действий и нерекстючений*

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

### *14. Упражнения для развития силы*

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

### *15. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

Прыжки в высоту, длину, тройной с места и разбега. Многооскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Удары мяча на дальность.

### *16. Упражнения для развития выносливости*

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

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

### *17. Упражнения на развитие специальной выносливости*

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

### *18. Упражнения для расслабления различных мышечных групп*

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

## **Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки**

### *1. Легкоатлетические упражнения*

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

### *2. Элементы акробатики*

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

### *3. Гимнастические палки*

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной). Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

## **4. Упражнения на снарядах**

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

### *5. Подвижные игры и эстафеты*

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

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

### *6. Спортивные игры*

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

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

### *7. Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости*

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

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

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

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2X10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п. 49 «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно — спиной вперед и т. д.



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

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

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5—15 м) из ворот: на пережат 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 футбольного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

#### **8. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Приседания с отгибанием с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа с отгибанием или без отгибания; прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с предоложением препятствий. То же с отгибанием; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью; беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке; вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность; удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность; толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Приседания с отгибанием (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанта для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отгибания и с отгибанием. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с предоложением препятствий. То же с отгибанием. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх или рывком па 7—10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «какуны», «прыжковая эстафета» и т. д. 50

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у степи одновременно и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены

ладонями и пальцами; в упоре лежа передвигание па руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание футбольного (резинového) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать па 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 отгибанием.

#### **9. Упражнения для развития специальной выносливости**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Перемный бег. Кроссы с переменной скоростью; многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка; игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Перемный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

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

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

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

#### **10. Упражнения для развития ловкости**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперед, назад, в стороны; жонглирование мячом; парные и 51 групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; эстафеты с элементами акробатики.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выпонявая 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,

обманчивыми движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подзешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, исполняя подкидной трамплин. Поворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Поворот вперед с разбега. Упражнения на багutte: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### *11. Специальные уровни комплексы*

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

Игры для проявления скоростно-силовых качеств. Веревочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафеты с прыжками в длину и в высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не опустишь. Метко в цель. Подвижная цель. Попали в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и др.

Игры для проявления выносливости. Сумей дотнать. Удочка прыжковая. Салки лягушек. Волящий в круге. Футбольные салки. Точные передачи. В чужую зону. Футбольная полоса препятствий. Не давай мяч волящему. Салки простоя. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстрогого. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.

Игры для проявления силовых качеств. Кто сильнее? Борьба в квадратах. Гонка тачек. Зайцы и моржи. Скачки. Сипачи. Попрыгунчики. Мяч ловцу. Тнии в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.

Игры для проявления ловкости. Перебежки с ударом в цель. Двойной дриблинг. Эстафета с кувырками. Ловкие вратари. Вертуны. Воробы и кошки. Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазером и перелазанием. Составляния пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

Игры для развития технико-тактических навыков. Сбей булавку. Руками в ворота. Поединок. Передача мячей по кругу. Присядь после удара. Отбери мяч. Игра под сеткой. Во встречных колоннах. В одно касание.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

#### *Техническая и тактическая подготовка*

#### **Техническая подготовка**

##### **1. Ведение мяча:**

внутренней и внешней сторонами подъема;  
с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;  
с обводкой стоек.

#### **2. Жонглирование мячом:**

одной ногой (стойкой);  
двумя ногами (стойками);  
двумя ногами (безрами).

#### **3. Прием:**

Остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой.

#### **4. Передача мяча:**

короткие, средние и длинные;  
выполняемые разными частями стопы;  
головой;

если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

#### **5. Остановка мяча**

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

#### **6. Удары по мячу:**

- по неподвижному мячу:  
после прямолинейного бега;  
после зигзагообразного бега;  
после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

после имитации сопротивления партнера (игра 1х1).  
- по движущемуся мячу:  
прямолинейное ведение и удар;

обводка стоек и удар;  
обводка партнера и удар.

#### **7. Удары после приема мяча:**

после коротких, средних и длинных передач мяча;  
после игры в стенку (короткую и длинную).

#### **8. Удары по мячу головой**

Удары среднейной лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

#### **9. Удары в затронуемых условиях:**

по летящему мячу;  
из-под прессинга;  
в игровом упражнении 1х1.

#### **10. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в**

**реальной игре:**  
завершение игровых эпизодов;  
штрафные и угловые удары;



обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; бросывание мяча из аула.

## **II. Техника передвижений в игре включает в себя:**

обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами; бег с изменением направления и скорости; прыжки: вперед, вверх-вперед, вверх-в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

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

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

С учетом всего вышесказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча.

Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и сложных условиях. Обучающиеся должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на меньших площадках (от 5х10м и до 20х40м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

### **12. Обманные движения (финты)**

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бета и ложной попытке остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

### **13. Бросывание мяча из-за боковой линии**

Бросывание с места из положения ноги вместе и шага. Бросывание мяча на точность: в ноги или на ход партнера.

### **14. Техника игры вратаря**

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и

в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выгуженному из рук и подброшенному перед собой мячу) па точность.

#### **Тактическая подготовка**

##### **1. Индивидуальные действия без мяча**

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

##### **2. Индивидуальные действия с мячом**

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

##### **3. Индивидуальные действия**

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

##### **4. Групповые действия**

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

##### **5. Тактика вратаря**

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

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

- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
  - развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
  - развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
  - развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
  - развитие волевых качеств, особенностей личности футболиста.
- Целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания.
- Средства и методы психологическая подготовка вратаря к конкретной игре:
- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самосободнения, самопоощрения;
  - применение специального массажа;
  - отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
  - применение в разминки.

#### *Интегральная подготовка*

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

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

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

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

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в

нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное исполнение приемов игры; третий – переключение в тактические действия различного характера. Для всех типов упражнений характерно подолжительное их выполнение.

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

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

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

При этом используются определенные методические приемы и организационно проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике; соединение качеств и способности с техническим приемом.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

#### *1. Упражнения в численном неравенстве.*

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

Название упражнений:

«2 против 1». Забегание

«2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча

«2 против 1». Адресат передачи мяча

«2 против 1 (+1)». Отход

«2 против 1». Спиной к своим воротам



«2 против 1». Выбор  
Поддержка при владении мячом  
Поперечные передачи фланговых игроков в атаке  
«3 против 2». Обводка при прорыве  
«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг  
«3 против 2». Атаки под различными углами  
«3 против 2». Игра при численном неравенстве  
«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества

«1 против 1»  
«3 против 2 (+ вратарь)»  
«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра  
Игра с несколькими мячами  
«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны  
3 игры в 1

Игры при численном неравенстве  
Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1»  
Игра «4 против 4 (+4)» м3 против 1 (+2)». Игра в численном неравенстве  
«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом  
Владение мячом в условиях прессинга  
4 технических приема. Круговая тренировка  
Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»  
«1 против 1». Командная игра  
«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне  
«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот  
«3 против 1». Борьба двух команд  
«2 против 2». Принципы ведения обороны  
«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников  
«3 против 2». Контратака  
«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков  
«3 против 3». Нападение и защита  
Перевод игры и использование игрового пространства для атаки  
«3 против 3». Ведение мяча  
«3 против 2». Забегание в зоне атаки  
«3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки  
«3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)  
2. *Упражнения для тренировки ударов по воротам.*

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

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

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

Удар по воротам (4 варианта)  
Быстрое касание мяча и удар по воротам  
Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение)  
Быстрое завершение атаки  
Передача мяча разгрявшему игроку  
Передача мяча «в стенку» и удар по воротам  
Перемещение крайних нападающих для приема мяча на фланге  
Подключение к атаке центрального полузащитника  
«Король штрафной площади»  
Ведение, передача мяча и удар по воротам  
Освобождение от опеки  
Перемещение для выполнения удара по воротам  
Удар по воротам в условиях большой скученности игроков  
Нападающий против защитника  
Поперечная передача мяча и удар по воротам  
Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча  
Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории  
Выход наперез защитнику для удара по воротам  
Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам  
Удары по воротам с трех позиций  
Удары по воротам в исполнении полузащитников  
Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)  
Удар по воротам после передачи мяча назад  
Передача мяча, разворот и удар по воротам  
Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот  
Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера  
Отрывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча  
Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)  
Защита своей зоны  
Игра на фланге и удар по воротам  
Быстрая контратака  
Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча  
Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)  
Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе  
Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1)  
Выход крайнего нападающего на голевую позицию  
Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь  
Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам

Какая команда забьет больше голов  
 Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»  
 Игра «в пас» - попережная передача мяча и удар по воротам

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в Таблице № 13.

Таблица № 13

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки**

До года

Задачи занятия:

1. Обучение технике выполнения передач
2. Воспитание физических качеств

| Часть занятия    | Методы тренировки                            | Средства тренировки и методические рекомендации | Время выполнения, (мин) | Интенсивность ЧСС, (уд./мин). |
|------------------|--|---|-------------------------|-------------------------------|
|                  |  |   |                         |                               |
| Подготовительная | Разогревание организма                       | ОРУ   | 10                      | 110-130                       |
|                  | Настрой на выполнение запланированной работы | СПУ   | 10                      | 120-130                       |
|                  |  |   | <b>Итого</b>            | <b>20 мин</b>                 |
| Основная         | Обучение технике владения мячом              | СПУ   | 10                      | 120-130                       |
|                  | Обучение технике выполнения передач          | СПУ   | 10                      | 120-140                       |
|                  | Комплексное воспитание физических качеств    | ОРУ и подвижные игры                            | 40                      | 180-190                       |
|                  |  |   | <b>Итого</b>            | <b>60 мин</b>                 |
| Заключительная   | Восстановление после проделанной работы      | ОРУ   | 10                      | 110-120                       |
|                  |  |   |                         | <b>Итого</b>                  |
| <b>ВСЕГО</b>     |  |   | <b>90 минут</b>         |                               |

На первых учебно-тренировочных занятиях в качестве СПУ используются различные передачи мяча, стоя, с продвижением вперед и т.п. В дальнейшем передачи мяча на разных уровнях (среднем, низком, высоком), различными частями стопы, с различными вращениями мяча, ловля мяча, поднимания мяча с пола и т.п.

**Свыше года**

Задачи занятия:

1. Обучение удару
2. Обучение передаче
3. Совершенствование ударов
4. Воспитание физических качеств

| Часть занятия    | Методы тренировки                            | Средства тренировки и методические рекомендации | Время выполнения, (мин) | Интенсивность ЧСС, (уд./мин). |
|------------------|--|---|-------------------------|-------------------------------|
|                  |  |   |                         |                               |
| Подготовительная | Разогревание организма                       | ОРУ   | 10                      | 110-130                       |
|                  | Настрой на выполнение запланированной работы | СПУ   | 10                      | 120-130                       |
|                  |  |   | <b>Итого</b>            | <b>20 мин</b>                 |
| Основная         | Обучение технике выполнения передачи         | СПУ   | 10                      | 120-140                       |
|                  | Обучение технике выполнения ударов           | СПУ   | 10                      | 120-140                       |
|                  | Совершенствование техники выполнения ударов  | Специальные упражнения, простейшие комбинации   | 20                      | 140-160                       |
|                  | Комплексное воспитание физических качеств    | ОРУ и подвижные игры                            | 20                      | до 180-190                    |
|                  |  |   | <b>Итого</b>            | <b>60 мин</b>                 |
| Заключительная   | Восстановление после проделанной работы      | ОРУ   | 10                      | 110-120                       |
|                  |  |   |                         | <b>Итого</b>                  |
| <b>ВСЕГО</b>     |  |   | <b>90 минут</b>         |                               |

Все имеющиеся специфические средства футболистов можно условно разделить на пять групп: упражнения, комбинации, ситуации, соревновательные ситуации, игры со счетом.

Упражнения включают в себя приемы, действия и их составяющие, которые используются для различия новых технических приемов, совершенствования освоенных действий, устранения технических недостатков – передача, передача на ход, с лета, прием передачи, удары с полукла.

Комбинации – совокупность действий, в которой исключен элемент неожиданности и которые встречаются в соревновательной практике.

Ситуации – совокупность действий, в которой присутствует элемент неожиданности. Моделирует определенные варианты тактики. Спортсмену заранее неизвестно направление посылаемых ему мячей.

Соревновательные ситуации – игра со счетом, которая никогда не начинается со счетом 0:0 в матче.



Тренировочные игры со счетом.

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

#### *Техническая и тактическая подготовка*

##### **Техническая подготовка**

##### **1. Техника передвижения**

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

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

##### **2. Удары по мячу ногами**

Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуплета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

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

##### **3. Удары по мячу головой**

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

Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняющих с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выпрыски единоборства и точность направления полета мяча.

##### **4. Остановка мяча**

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

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

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

##### **5. Ведение мяча**

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

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

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

##### **6. Обманные движения (финты)**

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

##### **7. Отбор мяча**

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

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

##### **8. Вбрасывание мяча**

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

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

##### **9. Техника игры вратаря**

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

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

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

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

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

#### **Тактическая подготовка**

##### **1. Тактика нападения**

###### **1.1. Индивидуальные действия**

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

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

###### **1.2. Групповые действия**

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

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

###### **1.3. Командные действия**

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

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

#### **2. Тактика защиты**

##### **2.1. Индивидуальные действия**

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

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

#### **2.2. Групповые действия**

Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. Совершенствовать слаженность действий и взаимопомощь при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

###### **2.3. Командные действия**

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

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

###### **2.4. Тактика вратаря**

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

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

#### **3. Учебные и тренировочные игры**

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападения и защите па другую с применением характерных для этой системы групповых действий

##### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

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



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

- развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером-преподавателем проводятся беседы, тренинги, во время тренировок создаются ситуативные и стрессовые ситуации, перед каждым матчем со спортсменами проводятся специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям «Психотехнические упражнения», направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включающие в себя работу по следующим направлениям:

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

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

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

Нравственная подготовка

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

#### *Интегральная подготовка*

##### *1. Упражнения в численном неравенстве*

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

Название упражнений

- 2 против 1». Забегание
- «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча
- «2 против 1». Адресат передачи мяча
- «2 против 1 (+1)». Отход
- «2 против 1». Спинной к своим воротам
- «2 против 1». Выбор
- Поддержка при владении мячом
- Поперечные передачи фланговых игроков в атаке
- «3 против 2». Обводка при прорыве
- «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг
- «3 против 2». Атаки под различными углами
- «3 против 2». Игра при численном неравенстве
- «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества

- «1 против 1»
- «3 против 2 (+ вратарь)»
- «4 против 2 (+2)». Коллективная игра
- «2 против 2». Игра с 8 мячами
- Игра с несколькими мячами
- «3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны
- «5 против 5». С переходом
- 3 игры в 1

Игры при численном неравенстве

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

Игра «4 против 4 (+4)»

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

«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом

Владение мячом в условиях прессинга

4 технических приема. Круговая тренировка

Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»

- «1 против 1». Командная игра
- «3 против 3». Прессинг. Игра в обороне
- «3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот
- «3 против 1». Борьба двух команд
- «2 против 2». Принципы ведения обороны
- «4 против 3 (+1)». Нападение и защита
- «8 против 4». Владение мячом в условиях прессинга
- «4 против 3». Игра с двумя воротами со сменной ролей
- «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников
- «6 против 6». Перекрытие свободного пространства в обороне
- «3 против 2». Контратака
- «3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков
- «3 против 3». Нападение и защита

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки

(Усложнение 1)

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

«4 против 4». Защита в зоне обороны

«3 против 3». Ведение мяча

«3 против 2». Забегание в зоне атаки

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

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

«3 против 2». Быстрая контратака

Завладеть мячом и атаковать

## 2. Упражнения для тренировки ударов по воротам

Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и спо-собствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

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

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

Удар по воротам

Удар по воротам (4 варианта)

Быстрое касание мяча и удар по воротам

Быстрое завершение атаки

Передача мяча разыгрывающему игроку (усложнение 1)

Передача мяча «в стенку» и удар по воротам

Перемещение крайних нападающих для приема мяча на фланге

Подключение к атаке центрального полузащитника

Поперечная передача мяча

«Король штрафной площади»

Ведение, передача мяча и удар по воротам

Освобождение от опеки (усложнение)

Перемещение для выполнения удара по воротам (усложнение 1)

Перемещение для выполнения удара по воротам (усложнение 2)

Перемещение для выполнения удара по воротам (усложнение 2)

Игра в положении спиной к воротам (усложнение 1)

Игра в положении спиной к воротам (усложнение 2)

Удар по воротам в условиях большой скученности игроков

Удар по воротам в условиях большой скученности игроков (усложнение 1)

Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)

Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)

Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)

Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)

Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)

Нападающий против защитника

Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по воротам

Быстрое завершение атаки

Поперечная передача мяча и удар по воротам

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

Три возможности забить гол

Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории

Выход наперез защитнику для удара по воротам

Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам

Удары по воротам с трех позиций

Удары по воротам в исполнении полузащитников

Прорыв атакующего полузащитника за нападающего для удара по воротам

Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)

Удар по воротам

Удар по воротам после передачи мяча назад

Поперечная передача мяча. Игра «2 против 1»

Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади

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

Передача мяча, разворот и удар по воротам

Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам

Игра «в стенку» и удар по воротам

Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот

Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча 50

Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам

Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)

Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 2)

Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 3)

Удар по воротам из-за пределов штрафной площади

Пропуск мяча и удар по воротам

Защита своей зоны

Игра на фланге и удар по воротам

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

Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам

Быстрая контратака

Играть плотно в защите и широко в атаке

Поддержка игроками середины поля нападающего (усложнение 1)

Поддержка игроками середины поля нападающего (усложнение 2)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



- Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
- Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
- Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1)
- Выход крайнего нападающего на голевую позицию
- Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
- Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь
- Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча в разрез
- Забегание на большом игровом пространстве
- Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
- Какая команда забьет больше голов
- Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
- Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону
- Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
- Командная игра в построении для проведения и завершения атаки
- Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию
- Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по воротам
- Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
- Открытие и передача мяча в разрез для завершения атаки
- Прием мяча и удар с пасом мяча в дальний угол ворот
- Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча
- Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
- Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам
- Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам (усложнение 1)
- Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) представлен в Таблице № 14.

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)**

**До 3-х лет**

**Задачи занятия**

1. Совершенствование стабильности ударов
2. Совершенствование передач
3. Совершенствование технико-тактических действий

| Часть занятия    | Задачи занятия                               | Средства тренировки и методические рекомендации   | Время выполнения, (мин) | Интенсивность ЧСС, (уд./мин). | Основная                           |  |
|------------------|--|---|-------------------------|-------------------------------|------------------------------------|--|
|                  |  |   |                         |                               | Совершенствование стабильности ТД: | - совершенствование стабильности ударов с лета |
| Подготовительная | Разогревание организма                       | ОРУ   | 10                      | 110-130                       |                                    |  |
|                  | Настрой на выполнение запланированной работы | СТУ<br>Игра друг с другом в среднем темпе, на маленьких воротах   | 10                      | 120-130                       |                                    |  |
| <b>Итого</b>     |  |   |                         |                               | <b>20 мин</b>                      |  |
|                  |  | <i>Комбинированный:</i> 3 удара внутренней стороной стопы + 3 удара внешней стороной стопы; 3 удара подъемом + 3 удара носком. 2 удара пяткой + 2 удара рабочей + 1 удар скрещенно. | 20/25                   | 160                           |                                    |  |
|                  |  | Необходимо немного наклонить корпус вперед и поймать мяч на середину подъема. Лакте удары приобстают хорошую скорость и сложную для вратаря траекторию.                             | 20/25                   | 160-170                       |                                    |  |

| Часть занятия                           | Задачи занятия                          | Средства тренировки и методические рекомендации | Время выполнения, (мин) | Интенсивность ЧСС, (уд./мин). |
|---|---|---|-------------------------|-------------------------------|
|   |   |   |                         |                               |
| Заключительная                          | Восстановление после проделанной работы | ОПУ   | 10                      | 110-120                       |
|   | <b>Итого</b>                            |   |                         |                               |
| Современствование ТТУД в игре со счетом |   |   | 20/30                   | 160-170                       |
| Игра со счетом                          |   |   | <b>Итого</b>            |                               |
|   |   |   | 90/120 мин              |                               |
| <b>ВСЕГО</b>                            |   |   | <b>10 мин</b>           |                               |
|   |   |   | <b>120/150 минут</b>    |                               |

### Свыше 3-х лет

#### Задачи занятия

1. Совершенствование стабильности ударов
2. Совершенствование передач
3. Совершенствование технико-тактических действий

| Часть занятия  | Задачи занятия                          | Средства тренировки и методические рекомендации   | Время выполнения, мин | Интенсивность ЧСС, уд./мин. |
|--|---|---|-----------------------|-----------------------------|
|  |   |   |                       |                             |
| Основная   | Разучивание ТД или его варианта         | СПУ   | 10                    | 130                         |
|  | <b>Итого</b>                            |   |                       |                             |
| Современствование стабильности ТД:                                       |   | СПУ   | <b>25 мин</b>         |                             |
| - совершенствование стабильности и эффективности атакующих комбинаций    |   | Разучивание комбинаций после подачи углового, после выполнения штрафного и свободного удара   | 20                    | 130-140                     |
| - совершенствование стабильности и эффективности передач                 |   | Совершенствование точной передачи на ногу и на голову нападающим  | 20                    | 130-140                     |
| - совершенствование стабильности и эффективности ударов с лета и головой |   | Комбинации: 2 передачи слева на голову + 2 передачи слева на ногу с 1 защитником; 2 передачи справа на голову + 2 передачи справа на ногу с 1 защитником. | 30                    | 160                         |
| <b>Итого</b>   |   |   | <b>80 мин</b>         |                             |
| Заключительная   | Восстановление после проделанной работы | ОПУ   | 15                    | 100-120                     |
|  | <b>Итого</b>                            |   |                       |                             |
| <b>ВСЕГО</b>   |   |   | <b>15 мин</b>         |                             |
|  |   |   | <b>120 мин</b>        |                             |



Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства формируются в индивидуальных планах.

#### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в *Приложении № 2*.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательна использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

#### 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В Таблице № 15 представлены наименования спортивных дисциплин, по которым осуществляется обучение в Учреждении.

##### Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер – код вида спорта «Футбол» – 0010002611Я

Таблица № 15

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Футбол» основаны на особенностях вида спорта «Футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка. (*п. 7 главы V ФССП по виду спорта*)

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Футбол» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (*п. 8 главы V ФССП по виду спорта*)

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (*п. 9 главы V ФССП по виду спорта*)

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийского уровня. (*п. 10 главы V ФССП по виду спорта*)

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Футбол». (*п. 11 главы V ФССП по виду спорта*)



## 6. Условия реализации Программы

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадрам и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы V ФССП по виду спорта)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы V ФССП по виду спорта)

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся 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 мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблице № 16;
- обеспечение спортивной экипировкой представлено в таблице № 17;
- 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 (п. 14 главы VI ФССП по виду спорта).

Таблица № 16

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

| № п/п | Наименование  | Единица измерения | Количество изделий               |
|-------|---|-------------------|----------------------------------|
| 1.    | Барьер тренировочный  | штука             | 10                               |
| 2.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)           | штука             | 4                                |
| 3.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)           | штука             | 4                                |
| 4.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м) | штука             | 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   | штука             | 20                               |
| 9.    | Стойка для обводки  | штука             | 20                               |
| 10.   | Секундомер  | штука             | На тренера-предоставителя<br>- 1 |
| 11.   | Свисток   | штука             | На тренера-предоставителя<br>- 1 |
| 12.   | Тренажер «лесенка»  | штука             | На группу-2                      |
| 13.   | Фиска для установления размеров площадки  | штука             | На группу-50                     |
| 14.   | Флаг для разметки футбольного поля  | штука             | 6                                |
| 15.   | Ворота футбольные стандартные с сеткой  | штука             | 2                                |
| 16.   | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой  | штука             | 2                                |
| 17.   | Макет футбольного поля с магнитными фисками   | штука             | На тренера-предоставителя<br>- 1 |



**Спортивный инвентарь,  
передаваемый в индивидуальное пользование**

| № п/п | Наименование               | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивного пользования |            |            |  |   |             |
|-------|----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|------------|------------|--|---|-------------|
|       |                            |                   |                   | Этапы начальной подготовки    |            |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) | Этап совершенствования спортивного мастерства |             |
|       |                            |                   |                   | Первый год                    | Второй год | Третий год |  |   | До трех лет |
| 1.    | Мяч футбольный (размер №3) | штук              | на обучающемся    | 1                             | -          | -          | -  | -   | -           |
| 2.    | Мяч футбольный (размер №4) | штук              | на обучающемся    | -                             | 1          | 1          | 1  | -   | -           |
| 3.    | Мяч футбольный (размер №5) | штук              | на обучающемся    | -                             | -          | -          | -  | 1   | 1           |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 17

| № п/п | Наименование                      | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|-------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Манжетка футбольная (двух штегов) | штук              | на обучающемся    | 1                  |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

| № п/п | Наименование   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивного пользования |                         |            |  |   |                         |
|-------|--|-------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------------|------------|--|---|-------------------------|
|       |  |                   |                   | Этапы начальной подготовки    |                         |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки) | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|       |  |                   |                   | количество                    | срок эксплуатации (лет) | количество |  |   | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Брюки тренировочные для вратаря                          | штук              | на обучающемся    | -                             | -                       | 1          | 1  | 1   | 1                       |
| 2.    | Гермы футбольные   | пар               | на обучающемся    | 2                             | 1                       | 2          | 1  | 2   | 1                       |
| 3.    | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный | штук              | на обучающемся    | -                             | -                       | 1          | 1  | 1   | 1                       |
| 4.    | Костюм спортивный парадный                               | штук              | на обучающемся    | -                             | -                       | -          | -  | 1   | 1                       |
| 5.    | Костюм спортивный тренировочный                          | штук              | на обучающемся    | -                             | -                       | 1          | 1  | 1   | 1                       |
| 6.    | Перчатки футбольные для вратарей                         | пар               | на обучающемся    | -                             | -                       | 1          | 1  | 1   | 0,5                     |
| 7.    | Свитер футбольный для вратаря                            | штук              | на обучающемся    | -                             | -                       | 1          | 1  | 1   | 1                       |
| 8.    | Форма игровая (шорты и футболка)                         | комплект          | на обучающемся    | -                             | -                       | 1          | 1  | 1   | 1                       |
| 9.    | Футболка   | штук              | на                | 1                             | 1                       | 2          | 1  | 2   | 1                       |



| Спортивная экипировка, переобувание в индивидуальное пользование |                                  | Этапы спортивной подготовки |                   |                           |                                      |   |                         |
|--|----------------------------------|-----------------------------|-------------------|---------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------|
| № п/п  | Наименование                     | Единица измерения           | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап спортивной | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|  |                                  |                             |                   | количество                | срок эксплуатации (лет)              | количество                                    | срок эксплуатации (лет) |
|  | Тренировочная с длинным рукавом  |                             | обучающ ется      |                           |                                      |   |                         |
|  | Футболка                         |                             |                   |                           |                                      |   |                         |
| 10.  | Тренировочная с коротким рукавом | штук                        | на обучающ ется   | 1                         | 1                                    | 2   | 1                       |
| 11.  | Шорты футбольные                 | штук                        | на обучающ ется   | 1                         | 1                                    | 2   | 1                       |
| 12.  | Штатки футбольные                | пар                         | на обучающ ется   | -                         | 1                                    | 1   | 0,5                     |
| 13.  | Бутсы футбольные                 | пар                         | на обучающ ется   | -                         | 1                                    | 1   | 0,5                     |

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу Учреждения:

**укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:**

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

(п. 13.2 главы VI ФССП по виду спорта).

Укомплектованность Учреждения:

- 1) руководящие работники: директор, заместитель директора, заведующий хозяйством;
- 2) педагогические работники: старший тренер-преподаватель, тренер-преподаватель, старший инструктор-методист, инструктор-методист;

3) иные работники: дежурный водитель, специалист по закупкам, специалист по кадрам, специалист по охране труда, экономист, юристконсульт, водитель автомобиля, рабочий по комплектованию обслуживанию и ремонту зданий, уборщик служебных помещений.

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:**

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "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 Минздравоохранения России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

(п. 13.1 главы VI ФССП по виду спорта).

**непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:**

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную подготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа директора Учреждения. (п. 24 Приказа № 999, ст. 47 Федерального закона № 273-ФЗ).

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в Учреждении созданы следующие информационно-методические условия:

- имеются методические и учебные пособия;

- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

**Список методических и учебных пособий (в электронном виде):**

1. Жармен Д.- Футбол для юных. М.: "Физкультура и спорт" - 1982. - 61с.
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов, методическое пособие "Спорт" 2014. - 143с.
3. Слепех П. Детский футбольный тренер, М.: "Эксмо" -2011. - 20с.



4. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Монография. – Саратов: «Научная Книга», 2008. - 239 с

**Перечень Интернет-ресурсов, в том числе информационных образовательных ресурсов:**

1. официальный сайт Российского футбольного союза <http://www.rfs.ru/>;
  2. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>;
  3. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubanrsport.ru/>;
  4. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru/>;
  5. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org/>;
  6. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.goc.ru/>;
  7. официальный сайт международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org/>;
  8. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <http://fcrs.ru/sat/1/137>;
  9. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://ib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
  10. электронный ресурс «Спортивная Россия» <http://infosport.ru/>;
  11. сайт для учителей физической культуры Физкультура <http://fizcultura.ucoz.ru/>;
  12. научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>;
  13. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» URL: <https://ibsport.ru/>.
- Перечень аудиовизуальных средств:**
1. уроки футбола <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/>;
  2. футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-video-uroki>.

**Годовой учебно-тренировочный план**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия  | Етапы и годы подготовки   |            |  |            |  |            |  |            |  |            |  |            |              |            |               |            |
|-------|--|---|------------|--|------------|--|------------|--|------------|--|------------|--|------------|--------------|------------|---------------|------------|
|       |  | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап (сп. спортивной специализации) |            | Этап совершенствования спортивной мастерства |            | Этап совершенствования спортивной мастерства |            | Этап совершенствования спортивной мастерства |            | Этап совершенствования спортивной мастерства |            |              |            |               |            |
|       |  | 1 год   | 2 и 3 год  | 1, 2 и 3 год   | 4 и 5 год  | 1 год  | 2 год      | 1 год  | 2 год      | 1 год  | 2 год      | 1 год  | 2 год      |              |            |               |            |
|       |  | 4,5   | 6          | 10   | 12         | 16   | 14-28      | 14-28  | 12-24      | 12-24  | 6-12       | 1,5  | 1,5        | 2,5          | 2          | 4             |            |
|       |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |            |  |            |  |            |  |            |  |            |              |            |               |            |
|       |  | 1,5   |            | 1,5  |            | 2,5  |            | 2,5  |            | 2  |            | 4  |            | 4            |            | 4             |            |
|       |  | Наполняемость групп (человек)   |            |  |            |  |            |  |            |  |            |  |            |              |            |               |            |
| 1     | Общая физическая подготовка (ОФП)  | 35  | 46         | 75   | 92         | 80   | 14,7       | 14,4   | 9,2        | 8,7  | 80         | 9,6  | 14,7       | 14,4         | 9,2        | 8,7           | 80         |
| 2     | Специальная физическая подготовка (СФП)  | 0   | 0,0        | 0  | 40         | 60   | 0,0        | 0,0  | 7,7        | 16   | 80         | 9,6  | 0,0        | 0,0          | 7,7        | 16            | 80         |
| 3     | Участие в спортивных соревнованиях (УС)  | 0   | 0,0        | 6  | 37         | 44   | 1,9        | 7,1  | 1,1        | 84   | 10,1       | 0,0  | 0,0        | 1,9          | 7,1        | 1,1           | 84         |
| 4     | Техническая подготовка (ТехП)  | 110   | 47,0       | 140  | 44,9       | 186  | 35,8       | 118  | 8,9        | 80   | 9,6        | 110  | 47,0       | 140          | 44,9       | 186           | 35,8       |
| 5     | Теоретическая подготовка (ТерП)  | 1   | 0,4        | 2  | 0,6        | 35   | 6,7        | 65   | 0,4        | 110  | 13,2       | 1  | 0,4        | 2            | 0,6        | 35            | 6,7        |
| 6     | Теоретическая подготовка (ТерП)  | 2   | 0,9        | 2  | 0,6        | 3  | 0,6        | 5  | 1,8        | 26   | 3,1        | 2  | 0,9        | 2            | 0,6        | 3             | 0,6        |
| 7     | Психологическая подготовка (ПП)  | 1   | 0,4        | 1  | 0,3        | 2  | 0,4        | 5  | 1,8        | 26   | 3,1        | 1  | 0,4        | 1            | 0,3        | 2             | 0,4        |
| 8     | Контрольные мероприятия (вспомогательные и контроль)   | 4   | 1,7        | 4  | 1,3        | 6  | 1,2        | 6  | 1,0        | 6  | 0,7        | 4  | 1,7        | 4            | 1,3        | 6             | 1,2        |
| 9     | Интерактивная практика (ИП)  | 0   | 0,0        | 0  | 0,0        | 6  | 1,2        | 8  | 1,3        | 14   | 1,7        | 0  | 0,0        | 0            | 0,0        | 6             | 1,2        |
| 10    | Судейская практика (СП)  | 0   | 0,0        | 0  | 0,0        | 6  | 1,2        | 7  | 1,1        | 17   | 2,0        | 0  | 0,0        | 0            | 0,0        | 6             | 1,2        |
| 11    | Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)  | 2   | 0,9        | 2  | 0,6        | 3  | 0,6        | 3  | 1,5        | 6  | 0,7        | 2  | 0,9        | 2            | 0,6        | 3             | 0,6        |
| 12    | Восстановительные мероприятия (ВМ)   | 2   | 0,9        | 4  | 1,3        | 7  | 1,3        | 44   | 7,1        | 59   | 7,1        | 2  | 0,9        | 4            | 1,3        | 7             | 1,3        |
| 13    | Интеграция подготовки (ИП)   | 77  | 32,9       | 105  | 33,7       | 114  | 21,9       | 167  | 16,8       | 244  | 29,3       | 77   | 32,9       | 105          | 33,7       | 114           | 21,9       |
|       | <b>Общее количество часов в год</b>  | <b>234</b>  | <b>100</b> | <b>312</b>   | <b>100</b> | <b>520</b>                                   | <b>100</b> | <b>624</b>                                   | <b>100</b> | <b>832</b>                                   | <b>100</b> | <b>234</b>                                   | <b>100</b> | <b>312</b>   | <b>100</b> | <b>520</b>    | <b>100</b> |
|       | <b>на 1 кг собственного веса подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки (0-20%)</b> | <b>24-46</b>  |            | <b>32-62</b>   |            | <b>52-104</b>                                |            | <b>63-124</b>                                |            | <b>84-166</b>                                |            | <b>24-46</b>                                 |            | <b>32-62</b> |            | <b>52-104</b> |            |

Учебно-тематический план

Приложение № 2

| Этап спортивной подготовки  | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения   | Краткое содержание   |
|---|---|-----------------------------|--|--|
| Этап начальной подготовки   | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения <b>свыше</b> одного года обучения:                        | 120/120                     |  |  |
|   | История возникновения вида спорта и его развитие  | 10/10                       | январь-май   | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.   |
|   | История развития вида спорта в России.  | 10/10                       | январь-май   | История футбола в России. Российский футбольный союз. Чемпионат России.  |
|   | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                             | 10/10                       | январь-май   | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры, физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и целенного важных умений и навыков. |
|   | Литературские основы физической культуры и спорта, литература обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 15/15                       | январь-декабрь   | Понятие о питании и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Литературные требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
| Заказывание организзма  | 10/10   | январь-май                  | Знания и основные правила заказывания. Заказывание воздуха, воды, солнцем. Заказывание на занятиях физической культуры и спортом.                    |  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом                | 10/10   | январь-май                  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травмах. |  |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактике вида спорта | 15/15   | январь-май                  | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.  |  |

| Этап спортивной подготовки                                | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения   | Краткое содержание   |
|---|---|-----------------------------|--|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | 15/15                       | июнь-декабрь   | Понятийность. Квалификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном судействовании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | 15/15                       | июль-декабрь   | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рационное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | 10/10                       | ноябрь-декабрь   | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
|   | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ <b>свыше</b> трех лет обучения: | 180/300                     |  |  |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | 20/30                       | январь-май   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.   |
| История возникновения олимпийского движения               | 20/30   | январь-май                  | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |  |
| Режим дня и питание обучающихся                           | 20/30   | январь-май                  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рационное, сбалансированное питание.   |  |
| Физиологические основы физической культуры                | 20/30   | январь-май                  | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика составной организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |  |



| Этап спортивной подготовки                                      | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|---|--|-----------------------------|------------------|---|
|   |  |                             |                  |   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                   | Учет соревновательной деятельности, самонавализ обучающегося                                     | 20/30                       | июль-декабрь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | 20/45                       | июль-декабрь     | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.           |
|   | Психологическая подготовка   | 20/30                       | июль-декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | 20/45                       | июль-декабрь     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                 |
|   | Правила вида спорта  | 20/30                       | июль-декабрь     | Действие участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b> |  | <b>1560</b>                 |                  |   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 240                         | январь-нонь      | Олимпизм как метафизика спорта. Социкультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
|   | Профилактика травматизма. Перпетрированность/недопретрированность                                | 240                         | январь-нонь      | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.   |
|   | Учет соревновательной деятельности, самонавализ обучающегося                                     | 280                         | январь-нонь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Вечерние Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонавализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |

| Этап спортивной подготовки                    | Темы по теоретической подготовке                                     | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|---|--|-----------------------------|------------------|--|
|   |  |                             |                  |  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Психологическая подготовка   | 260                         | июль-декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.   |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | 300                         | июль-декабрь     | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.   |
|   | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 240                         | январь-май       | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.  |
|   | Восстановительные средства и мероприятия                             |                             |                  | Классификация средств восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенное, учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика; Медико-оптимальные средства восстановления: питание, гипотензивные и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витаминизация. Особенности применения восстановительных средств. |