Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа муниципального района город Нерехта и Нерехтский район Костромской области»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ г. Нерехта»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Андронов

Приказ № 60

от « 02 » 05 2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА спортивной подготовки по виду спорта – ФУТБОЛ**

*Разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000.*

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Ф.И.О. разработчиков Программы:

1. Петрова А.В. – старший инструктор-методист

г. Нерехта Костромская область

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ.

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта футбол.

2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта футбол.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

1. Сроки реализации этапов, возрастные границы и количество лиц проходящих спортивную подготовку.
2. [Объем программы](file:///C:\Users\user\Downloads\Программа%20Лыжные%20гонки%202023.docx#_TOC_250008).
3. Виды обучения (учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования).
4. [Годовой учебно-тренировочный план](file:///C:\Users\user\Downloads\Программа%20Лыжные%20гонки%202023.docx#_TOC_250007).
5. [Календарный план воспитательной работы](file:///C:\Users\user\Downloads\Программа%20Лыжные%20гонки%202023.docx#_TOC_250006).
6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
7. [Планы инструкторской и судейской практики](file:///C:\Users\user\Downloads\Программа%20Лыжные%20гонки%202023.docx#_TOC_250005).
8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств.

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки и к участию в спортивных соревнованиях.
2. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.
3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

1. Программный материал.
2. [Учебно-тематический план](file:///C:\Users\user\Downloads\Программа%20Лыжные%20гонки%202023.docx#_TOC_250002).

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта футбол.

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

1. Материально-технические условия реализации программы.
2. Кадровые условия реализации программы (укомплектованность организации, уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации).
3. Информационно-методические условия реализации программы.

**1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

по виду спорта «футбол предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футбол с учетом совокупности

(указывается наименование спортивной дисциплины)

минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным

стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным

приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1000 **"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол"** (далее – ФССП).

2. Цель Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом,

привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил вида спорта,

изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на

основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой

квалификации для пополнения спортивных сборных команд Костромской области и Российской Федерации;

- подготовка спортивных судей по футболу из числа занимающихся.

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» составляет:

Этап начальной подготовки (ЭНП) – 3 года обучения;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)– 4-5 лет обучения;

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)– не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) – не ограничивается.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки**  **(лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную**  **подготовку**  **(лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| **Этап начальной подготовки** | 3 | 7 | 14 |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | 5 | 10 | 12 |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | не ограничивается | 15 | 6 |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | не ограничивается | 16 | 4 |

На ЭНП зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься футболом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

На УТЭ зачисляются спортсмены не моложе 10 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

-период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды – не устанавливаются;

-период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд».

На ЭССМ зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню. спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе - «второй спортивный разряд».

На ЭВСМ зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации, для зачисления в группы на данном этапе - «первый спортивный разряд».

При комплектовании учебно-тренировочных групп МБУДО «СШ г. Нерехта»:

* + формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
  + учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций;
  + определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

1. **Объем Программы** Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенство  -вания спортивного  мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше  года | До трех  лет | Свыше  трех лет |
| Кол-во час в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 | 16-18 | 18-24 |
| Общее кол-во час. в  год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 | 832-936 | 936-1248 |
| Кол-во тренировок  в неделю | 3 | 3-4 | 3-5 | 5-6 | 6 | 8 |

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года (промежуточная |
| *Этап начальной подготовки* | | | | |
| до 1 года | 7 | 14 | 4,5-6 | Выполнение нормативов ОФП  и СФП |
| свыше года | 8 | 14 | 6-8 | Выполнение нормативов ОФП  и СФП |
| *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* | | | | |
| До трех лет (1-3 год | 10 | 12 | 10-12 | Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая |
| Свыше трех лет (4-5 год обучения) | 13 | 12 | 12-16 | Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа.  выполнение разрядов -  «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд» |
| *Этап спортивного совершенствования мастерства* | | | | |
| ЭССМ | 14 | 6 | 16-18 | Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, достижение в период обучения на ЭССМ выполнение разряда - –  «второй спортивный разряд» |
| *Этап высшего спортивного мастерства* | | | | |
| ЭВСМ | 16 | 4 | 18-24 | Выполнение нормативов ОФП и СФП, Техническая программа, выполнение разряда - «первый спортивный разряд» |

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается   
в соответствии с:

* требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
* требованиями к видам соревнований, которые определяются тренером для каждого лица, проходящего спортивную подготовку, на основании оценки его подготовки;
* перечнем учебно-тренировочных мероприятий;
* используемой при планировании системой периодизации спортивной подготовки, включая переходные периоды (циклы, блоки) рекреационной направленности.

Объем самостоятельной подготовки и ее продолжительность может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно- тренировочным планом СШ г. Нерехта.

## Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, состязаний | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенство  -вания спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | До трех  лет | Свыше трех  лет |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | |
| Контрольные | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |

1. **Виды обучения**

**Таблица 5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды учебно-** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по** | | | |
| **п/п** | **тренировочных** | **этапам спортивной подготовки** | | | |
|  | **мероприятий** | (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно- | | | |
|  |  | тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|  |  | Этап | Учебно- | Этап | Этап высшего |
|  |  | начальной | тренировочный этап | совершенствования | спортивного мастерства |
|  |  | подготовки | (этап спортивной | спортивного |  |
|  |  |  | специализации) | мастерства |  |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные 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 дней | | |

В целях контроля подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректировки учебно-тренировочного процесса лица, осуществляющие спортивную подготовку, внутри годового цикла подготовки проводят контрольные мероприятия (тесты), согласно объему соревновательной деятельности

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Виды и формы обучения

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведется в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- теоретическая подготовка;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «футбол»: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШ в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско- инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия

общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка,

тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика,

участие в соревнованиях, интегральная подготовка,

медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
* соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

1. **Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | | | | | Этап совершенство вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| до года группа  (1 год обучения) | | свыше года  (2-3 год обучения) | | до трех лет  (1-2 год обучения) | | до трех лет  (3 год обучения) | | свыше трех лет  (4-5 год обучения) | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | 8 | | 10 | | 12 | | 16 | | не | | не | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | 3 | | 4 | | 4 | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | | | |
| от 14 | | | | от 12 | | | | | | от 6 | | от 4 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | **54** | *17%* | **71** | *17%* | **88** | *17%* | **100** | *16%* | **117** | *14%* |  |  |  |  |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | **0** | *0%* | **0** | *0%* | **47** | *9%* | **57** | *9%* | **92** | *11%* |  |  |  |  |
| 3. | Техническая подготовка | **140** | *45%* | **184** | *44%* | **182** | *35%* | **218** | *35%* | **166** | *20%* |  |  |  |  |
| 4. | Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка | **6** | *2%* | **8** | *2%* | **37** | *7%* | **50** | *8%* | **92** | *11%* |  |  |  |  |
| 5. | Инструкторская и судейская  практика | **0** | *0%* | **0** | *0%* | **10** | *2%* | **12** | *2%* | **17** | *2%* |  |  |  |  |
| 6. | Медицинские, медико- биологические и восстановительные  мероприятия, тестирование и | **9** | *3%* | **12** | *3%* | **15** | *3%* | **19** | *3%* | **66** | *8%* |  |  |  |  |
| 8. | Участие в спортивных  соревнованиях | **0** | *0%* | **0** | *0%* | **37** | *7%* | **43** | *7%* | **66** | *8%* |  |  |  |  |
| 7. | Интегральная подготовка | **103** | *33%* | **141** | *34%* | **104** | *20%* | **125** | *20%* | **216** | *26%* |  |  |  |  |
| **Общее количество часов в год** | | **312** | | **416** | | **520** | | **624** | | **832** | |  | |  | |

7**. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность

***Средства и методы воспитания***. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино, фото, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Календарный план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы

1. Профориентационная деятельность.

2. Здоровьесбережение.

3. Патриотическое воспитание.

4. Развитие творческого мышления

5. Лекционно просвятительная работа

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно- смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1. организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
2. формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
3. воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
4. духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
5. эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
6. работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | | Мероприятия | | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | | | |
| 1.1. | Судейская практика | | Для групп ЭНП Теоретическое изучение  Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей  на старте, судей на финише, контролеров. | | В течении года |
| Для групп УТЭ  Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнования  Судейство соревнований в процессе  тренировочных занятий, соревнований школьного уровня. | | В течении года |
| 1.2. | Инструкторская практика | | УТЭ для 1-2 года обучения  Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.  УТЭ для 3-5 года обучения  формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе  Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия Проведение тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки и тренировочного этапа до трех лет обучения.  Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием  приемы (упражнения), и находить ошибки, уметь анализировать их | | В течении года |
| 2. | Здоровьесбережение | | | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Физкультурно-массовые мероприятия:  «День защиты детей»  «День физкультурника»  «День знаний»  «Фестиваль борьбы» Осенний кросс  Беседы:  «Мы против вредных привычек»  «Жизнь прекрасна- когда она безопасна»  «Здоровье- это здорово»  «Полезный разговор» | | июнь  август  сентябрь,  октябрь | |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Теоретическое изучение: Применение восстановительных мероприятий – душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины.  Практическое изучение: Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий-массаж, самомассаж. Витаминизация. | | В течении года | |
| 2.3. | Профилактика травматизма | Беседы:  Понятие травматизма Синдром  «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  Влияние физической нагрузки на организм. Практическое изучение:  Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима. | | в течении года | |
| 3. | Патриотическое воспитание | | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  Практическая подготовка: Проведение физкультурно- массовых мероприятий  Участие в спортивных мероприятиях | Беседы:  «Наш дом- Россия»  «Война-печальней слова нет» Ознакомление Государственными символами России  «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»;  Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»;  Проведение мероприятий предусматривает Государственные символами России Кубок по мини-футболу посвященный  «Дню Защитника Отечества «Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений.  Турнир по футболу среди юношей, памяти военнослужащих, проявивших героизм в ходе специальной операции.  Спортивное мероприятие по футболу посвященное «Дню Победы» среди юношей  Спортивное мероприятие по футболу посвященное «Дню защиты детей» среди юношей | | в течении года  май  февраль сентябрь  февраль  апрель  май сентябрь | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | | | |
| 4.1. | Практическя подготовка: | Формирование умений и знаний способствующих достижению высоких спортивных результатов;  Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения; Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику;  Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий (зал спортивной славы ГУОР), музеев, походы | | в течении года | |
| 5. | Лекционно- просветительная работа со спортсменами | Беседа о информационной безопасности и зависимости  Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения  Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)» | | в течении года | |
| 6 | Работа с тренерами | Проведение тренерских советов по теме:  «Методика воспитательно- профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов»  Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся | | январь  май | |
| 7 | Работа с родителями | Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса  Разработка рекомендаций для родителей  «Что делать, если в дом пришла беда»,  «Создание дома свободного от наркотиков».  Совместная деятельность родителей и спортсменов:  -умственное развитие  -воспитание нравственной культуры  -воспитание эстетической культуры  -воспитание физической культуры и здорового образа жизни  -воспитание трудолюбия и профориентация | | в течении года | |

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним со спортсменами, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Спортсмен обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Общероссийские антидопинговые правила.

Основные направления антидопинговой работы:

* организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

Согласно тематическому плану;

* ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
* проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
* информирование занимающихся и работников СШ по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте СШ в сети Интернет;
* участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Таблица 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание мероприятия** | **Сроки реализации** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по  соответствующему виду или виду спорта | Ежегодно январь | Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале |
| Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на  сайте РУСАДА | Ежегодно январь | Инструктаж |
| Памятка для тренера, спортсмена, родителя | Ежегодно  январь | Инструктаж |
| Понятие о допинге | Январь  на этапе НП,ТЭ | Лекция |
| Деятельность Российского антидопингового  агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил; | январь родителям | Курс РУСАДА |
| Виды антидопингового обеспечения | Февраль  на этапе НП,ТЭ | Лекция |
| Медицинские последствия после  применения допинга | Март  на этапе НП, ТЭ | Лекция |
| Этические аспекты применения допинга | Апрель  на этапе НП, ТЭ | Беседа |
| День чистого спорта | Апрель, НП, ТЭ | Конкурс |
| Запрещенный список запрещенных в спорте  субстанций и методов. Обновление списка | На этапе ССМ,  ВСМ | Лекция |
| Процедура допинг контроля | Май  на этапе ТЭ, ССМ, ВСМ | Лекция |
| Программа для спортсменов сборных команд РФ | Сентябрь  на этапе ССМ, ВСМ | Курс РУСАДА |
| Программа для дисквалифицированных спортсменов | Октябрь  на этапе ССМ, ВСМ | Курс РУСАДА |
| Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики  нарушений антидопинговых правил | Декабрь родителям | Курс РУСАДА |
| Психолого-педагогические методы  контроля за состоянием и поведением ребенка | По  необходимости родителям | Беседа |
| Сертификация спортсменов (начиная с тренировочных групп) | 1 раз в год | Онлайн- обучение РУСАДА на сайте  https://rusada.ru/ |
| Участие в образовательных семинарах | По назначению | Семинары |

**9. План инструкторской и судейской практики**

Таблица 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Умения и навыки | Этапы и годы спортивной подготовки | | |
| Тренировочный (этап спортивной  специализации) | Совершенствования спортивного  мастерства | Высшее спортивное мастерство |
| Работа с  документацией | Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в  школе, ФСК | Составление рабочих планов по  микроциклам, конспектов занятий. | Составление рабочих планов по  микроциклам, конспектов занятий. |
| Работа с группой | Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и  перестроений на месте и в движении, размыкании. | Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. Организация и проведение занятий с командами ФСК. | Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. |
| Судейство | Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня. | Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней. Практика судейства городских  соревнований | Организация и проведение соревнований муниципального уровня. |

**10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «футбол», может быть зачислен на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год в Детской поликлинике или ОГБУЗ «Нерехтская ЦРБ»;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью

Таблица 10

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание мероприятия** | **Сроки реализации** |
| Восстановление функционального состояния организма и работоспособности  *Средства*  Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные  процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка для групп ЭНП |
| Пульсометрия на тренировочных занятиях  *Методика*  позволяющая определить адекватность реакции организма занимающихся на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у занимающихся в различные  периоды тренировки | Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ЭНП-ЭВСМ |
| Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие се объема и интенсивности ФСО спортсменов  *Средства*  Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. | Перед тренировочным занятием, соревнованием для групп ТЭ-ЭВСМ |
| Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения  *Средства* Восстановительный массаж, возбуждающий  точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). | Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ |
| Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена  *Средства* Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный | Сразу после тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ |
| Ускорение восстановительного процесса  *Средства*  Локальный массаж, массаж мышц спины Душ - теплый/умеренно холодный теплый. | Через 2-4 часа после тренировочного занятия в группах ЭССМ и ЭВСМ |
| Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений  *Средства*  Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж | В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день для групп ТЭ- ЭВСМ |
| Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений  *Средства*  Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ | После микроцикла, соревнований для групп ТЭ- ЭВСМ |
| Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений  *Средства*  Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна | После макроцикла, соревнований для групп ТЭ- ЭВСМ |
| Обеспечение биоритмических процессов  *Средства*  Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | Перманентно для групп ТЭ- ЭВСМ |

**III. Система контроля**

**11. По итогам освоения Программы** применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.**1На этапе начальной подготовки:**  
формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о

виде спорта "футбол";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "футбол"; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие

физических качеств;

укрепление здоровья;

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.

**11.2 На учебно-тренировочном этапе (этап 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 и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

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 и 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.

**11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "футбол"; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

**11.4 На этапе высшего спортивного мастерства**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**12. Оценка результатов освоения Программы** промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых СШ. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся футболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

* уровень общей физической подготовленности обучающихся;

-уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся

* уровень и динамика спортивных результатов;

- показатели тренировочной и соревновательной деятельности

**Текущая аттестация** проводятся в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности футболистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико- тактической подготовленности.

**Промежуточная аттестация** обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно- переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

* определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
* выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
* осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
* определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводятся один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

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

Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив до года обучения** | | **Норматив свыше года обучения** | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
|  | - | - | 9,30 | 10,30 |
| 1.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
|  | 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
|  | - | - | 6,0 | 6,5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
|  | 100 | 90 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | | не более | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 3,20 | 3,40 | 3,00 | 3,20 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | не более | |
|  | - | - | 8,60 | 8,80 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | не более | |
|  | - | - | 11,60 | 11,80 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | | не менее | |
|  | - | - | 5 | 4 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" | | | | | | |
| 3.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
|  | 100 | 90 | 110 | 105 |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" | | | | | | |
| 4.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 4.2. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | не более | |
|  | 12,40 | 12,60 | 12,20 | 12,40 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
|  | 100 | 90 | 110 | 105 |

## 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"

Таблица 12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | |
| юноши | | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.3. | Бег на 30 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 160 | | 140 | |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с  пятого года спортивной подготовки) | см | не менее | | | |
| 30 | | 27 | |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | | | |
| 7,80 | | 8,00 | |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | | | |
| 5 | | 4 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий | не менее | | | |
| 5 | | 4 | |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее | | | |
| 8 | | 6 | |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" | | | | | | |
| 3.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3.2. | Бег на 30 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 160 | | 140 | |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" | | | | | | |
| 4.1. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | | |
| 20 | | 16 | |
| 4.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более | | | |
| 29,40 | | 32,60 | |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Не устанавливается | | | |
| 5.2. | 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" | | | |

## Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол». Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | |
| юноши | | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.3. | Бег на 30 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см |  | не менее | |  |
|  | |  | |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | | |
| 35 | | 27 | |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 7,10 | | 7,30 | |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | | | |
| 5 | | 4 | |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий | не менее | | | |
| 5 | | 4 | |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность | м |  | не менее | |  |
|  | |  | |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) | | | | | | |
| 3.1. | Бег на 15 м с высокого старта | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3.2. | Бег на 30 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см |  | не менее | |  |
|  | |  | |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) | | | | | | |
| 4.1. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | | |
| 27 | | 20 | |
| 4.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2x6) | с | не более | | | |
| 26,00 | | 28,80 | |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд "второй спортивный разряд" | | | | | |

Таблица 14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | | | |
| юноши/юниоры | | девушки/юниорки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого страта | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.3. | Бег на 30 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см |  | не менее | |  |
|  | |  | |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | | |
| 40 | | 30 | |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м | с | не более | |
| 8,30 | 8,60 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | |
| 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в "коридор" (10 попыток) | количество попаданий | не менее | |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность | м | не менее | |
| 18 | 15 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) | | | | |
| 3.1. | Бег на 15 м с высокого старта | с | не более | |
| 2,35 | 2,60 |
| 3.2. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 4,30 | 4,70 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 250 | 210 |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 8,10 | 8,50 |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) | | | | |
| 4.1. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 40 | 27 |
| 4.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более | |
| 25,5 | 28,5 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд "первый спортивный разряд" | | | |

**IV. Рабочая программа по виду спорта футбол**

## 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

В программных материалах для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены допустимые объемы учебно- тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены примерные варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований в подготовки футболистов.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности благоприятных периодов, имеющих значение для занятий по футболу

## Благоприятные периоды развития.

## 

Таблица 15

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели,  физические качества | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17 и старше** |
| Рост |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Быстрота |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые  качества |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Выносливость (аэробные  возможности) |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Анаэробные возможности |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Гибкость | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные  способности |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Равновесие | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |

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

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 уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**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 количествораз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок

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

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

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

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

**Упражнения для развития мышц туловища.** Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45º, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – 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, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления

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

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

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

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

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

## Упражнения для развития двигательной реакции.

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

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

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

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

Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков

## Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.

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

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

## Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости.

Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы и в гору, бег с различными отягощениями. То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0,2х0,3х0,2х1,3х2, выполняемые на максимальной скорости

## Упражнения на развитие ловкости.

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

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

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

## Упражнения для развития гибкости.

Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две групп: 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 90-180º. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах.

Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание.

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

противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.

## Упражнения для развития быстроты.

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

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

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

## Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.

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

## Упражнения для развития силы

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

## Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

## Упражнения для развития выносливости.

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

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

## Упражнения на развитие специальной выносливости

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

## Упражнения для расслабления различных мышечных групп.

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

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

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с низкого и высокого старта.Семенящий бег. Бег

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх или рывком 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», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у степы одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение 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 теннисного (резинового) 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 отягощением.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Специальные игровые комплексы

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

## Игры для проявления скоростно-силовых качеств.

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 оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и др.

## Игры для проявления выносливости.

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

## Игры для проявления силовых качеств.

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

## Игры для проявления ловкости.

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

## Игры для развития технико-тактических навыков.

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

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

15.Учебно тематический план

## Материал для учебно-тренировочных занятий

**для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения)**

**Примерный план-график учебно-тренировочных**

**занятий для групп этапа начальной подготовки до одного года.**

Таблица16

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Виды подготовки | **месяц** | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| **часы** |
| 1. | Общая физическая подготовка | **54** | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. | Техническая подготовка | **140** | 10 | 9 | 16 | 11 | 11 | 12 | 13 | 13 | 11 | 13 | 11 | 10 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | **6** | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6. | Медицинские, медико- биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | **9** | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | **0** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8. | Интегральная подготовка | **103** | 8 | 8 | 9 | 8 | 12 | 8 | 6 | 10 | 8 | 10 | 8 | 8 |
| **Общее количество часов в год, из расчета 52 недели** | | **312** | **24** | **24** | **30** | **24** | **30** | **24** | **24** | **30** | **24** | **30** | **24** | **24** |

**Общая физическая подготовка (54 часов)**

**Практические занятия**

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

## Техническая подготовка (140 часов)

## Практические занятия

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

Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары** по **мячу** ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

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

**Ведение мяча.** Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

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

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) па точность.

## Теоретическая подготовка (2 часа)

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

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

***Гигиенические основы.*** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

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

## Тактическая подготовка (2 часа)

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

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

## Психологическая подготовка (2 часа)

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

* общую психологическую подготовку;
* психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям

Основными задачами общей психологической подготовки является:

* воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
* развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
* развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
* развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
* развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
* развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
* развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
* развитие волевых качеств личности футболиста.

## Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (9 часов)

Поэтапный медицинский осмотр.

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

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

## Интегральная подготовка (103часов)

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

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

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

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

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

## Материал для учебно-тренировочных занятий

**для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-2 год обучения)**

**Примерный план-график учебно-тренировочных**

**занятий для групп учебно- тренировочного этапа.**

Таблица 17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | **Месяц** | январь | февраль | Март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| **Часы** |
| Общая физическая  подготовка | **88** | 7 | 7 | 12 | 8 | 6 | 6 | 6 | 7 | 4 | 9 | 8 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | **47** | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка | **182** | 14 | 16 | 21 | 15 | 15 | 11 | 15 | 13 | 11 | 21 | 15 | 15 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | **37** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика | **10** | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-  биологические и восстановительные | **15** | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Участие в спортивных соревнованиях | **37** | 2 | 1 | 0 | 0 | 8 | 6 | 2 | 10 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| Интегральная подготовка | **104** | 8 | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 | 8 | 10 | 8 | 10 | 8 | 8 |
| **Общее количество часов в год, из расчета 52** | **520** | **40** | **40** | **50** | **40** | **50** | **40** | **40** | **50** | **40** | **50** | **40** | **40** |

**Общая физическая подготовка (88 часов)**

**Практические занятия**

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

## Специальная физическая подготовка (47 часов)

Практические занятия

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

## Техническая подготовка (182 часов)

## Практические занятия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

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

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

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

## Теоретическая подготовка (13 часов)

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

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

**История возникновения олимпийского движения** Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.  
**Режим дня и питание обучающихся**. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.  
***Физиологические основ физической культуры*** Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

***Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося*** Структура и содержание Дневника обучающегося.  
***Теоретические основы технико-тактической подготовки.*** Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.  
***Основы техники вида спорта*** Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата  
***Психологическая подготовка*** Характеристика психологической подготовки.  
***Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта*** Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.  
***Правила вида спорта*** Деление участников по возрасту и полу.

## Тактическая подготовка (13 часов)

## Тактика нападения

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

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

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

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять

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

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

«комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

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

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

## Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (15 часов)

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

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

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

## Интегральная подготовка (104часов)

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

*Название упражнений*

«2 против 1». Спиной к своим воротам

«2 против 1». Выбор Поддержка при владении мячом

Поперечные передачи фланговых игроков в атаке

«3 против 2». Обводка при прорыве

«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг

«3 против 2». Атаки под различными углами

«3 против 2». Игра при численном неравенстве

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

«3 против 2 (+ вратарь)»

«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра

Игра с несколькими мячами

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

«5против 5». С переходом 3 игры в 1

Игры при численном неравенстве

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

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

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

«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне

«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот

«3 против 1». Борьба двух команд

«4 против 3 (+1)». Нападение и защита

«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников

«3 против 2». Контратака

«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков 3 против 3». Нападение и защита

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки

«3 против 3». Ведение мяча

«3 против 2». Забегание в зоне атаки

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

«3 против 2». Быстрая контратака

Завладеть мячом и атаковать

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

Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам

Удар по воротам из-за пределов штрафной площади

Пропуск мяча и удар по воротам Защита своей зоны

Игра на фланге и удар по воротам

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

Поддержка игроками середины поля нападающего

Поддержка игроками середины поля нападающего

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

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

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

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

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

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

Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам

Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атак

Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки

Прием мяча и удар с посылом мяча в дальний угол ворот

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

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

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

## Инструкторская и судейская практика (10 часов)

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

## Участие в спортивных соревнованиях (37 часа)

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

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

## Материал для учебно-тренировочных занятий

**для учебно-тренировочного этапа до трех лет (3 год обучения)**

**Примерный план-график учебно-тренировочных занятий   
 для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет.**

Таблица 18

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | **Месяц** | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| **Часы** |
| Общая физическая  подготовка | **100** | 9 | 9 | 10 | 6 | 9 | 8 | 8 | 8 | 7 | 10 | 8 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | **57** | 4 | 6 | 6 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка | **218** | 17 | 17 | 25 | 19 | 18 | 14 | 17 | 17 | 13 | 25 | 20 | 16 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | **50** | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| Инструкторская и судейская практика | **12** | 2 | 0 | 2 | 0 | 4 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| Медицинские, медико-  биологические и восстановительные | **19** | 4 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 |
| Участие в спортивных соревнованиях | **43** | 0 | 2 | 0 | 4 | 6 | 6 | 1 | 10 | 8 | 2 | 0 | 4 |
| Интегральная подготовка | **125** | 8 | 9 | 10 | 10 | 13 | 11 | 8 | 15 | 12 | 11 | 8 | 10 |
| **Общее количество часов в год, из расчета 52** | **624** | **48** | **48** | **60** | **48** | **60** | **48** | **48** | **60** | **48** | **60** | **48** | **48** |

**Общая физическая подготовка (100часов)**

**Практические занятия**

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

## Специальная физическая подготовка (57 часов)

## Практические занятия

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

## Техническая подготовка (218 часов)

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

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

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

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

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

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

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

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

при игре на выходе.

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

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

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

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

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

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

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

## Теоретическая подготовка (15 часов)

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

**История возникновения олимпийского движения** Международный Олимпийский комитет (МОК).

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

***Физиологические основы физической культуры*** Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

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

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

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

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

***Правила вида спорта***. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

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

## Тактическая подготовка (20 часов)

**Тактика нападения**

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

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

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной

тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват»

и отбор мяча.

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

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

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

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

## Психологическая подготовка (15 часов)

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

* общую психологическую подготовку;
* психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям. Основными задачами общей психологической подготовки являются:
* воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
* развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
* развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
* развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
* развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
* развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
* развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
* развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером проводятся беседу, 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 соревнованиям.

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

*Нравственная подготовка*

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

## Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (19 часов)

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

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

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов 4-го года обучения: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

## Интегральная подготовка (125 часов)

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

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

***Название упражнений***

«2 против 1». Забегание

«2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча

«2 против 1». Адресат передачи мяча

«2 против 1 (+1)». Отход

«2 против 1». Спиной к своим воротам

«2 против 1». Выбор поддержки 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

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

«5против 5». С переходом 3 игры в 1. Игры при численном неравенстве

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

Игра «4 против 4 (+4)» «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом.

Владение мячом в условиях прессинга 4 технических приема.

Круговая тренировка. Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»

«1 против 1». Командная игра

«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне

«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот

«3 против 1». Борьба двух команд

«2 против 2». Принципы ведения обороны

«4 против 3 (+1)». Нападение и защита

«8 против 4». Владение мячом в условиях прессинга

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

«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников

«6 против 6». Перекрытие свободного пространства в обороне

«3 против 2». Контратака

«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков 3 против 3». Нападение и защита

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки. Перевод игры и использование игрового пространства для атаки

«4 против 4». Защита в зоне обороны

«3 против 3». Ведение мяча

«3 против 2». Забегание в зоне атаки

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

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

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

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

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

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

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

* перемещение по дуге

1. Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам
2. Быстрая контратака
3. Играть плотно в защите и широко в атаке
4. Поддержка игроками середины поля нападающего
5. Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот
6. Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча
7. Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
8. Выход крайнего нападающего на голевую позицию
9. Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
10. Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь
11. Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча в разрез
12. Забегание на большом игровом пространстве
13. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
14. Какая команда забьет больше голов
15. Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
16. Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону
17. Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
18. Командная игра в построении для проведения и завершения атаки
19. Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию
20. Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по воротам
21. Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
22. Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки
23. Прием мяча и удар с посылом мяча в дальний угол ворот
24. Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча
25. Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
26. Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

## Инструкторская и судейская практика (12 часов)

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

Судейство игр в процессе учебно-тренировочных занятий.

## Участие в спортивных соревнованиях (43 часа)

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

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

Анализ соревнований

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

## Материал для учебно-тренировочных занятий

**для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4-5 год обучения)**

**Примерный план-график учебно-тренировочных занятий  
 для групп учебно-тренировочного этапа свыше трех лет.**

Таблица 19

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | **Месяц** | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| **Часы** |
| Общая физическая  подготовка | **117** | 7 | 10 | 15 | 8 | 8 | 5 | 11 | 7 | 6 | 17 | 11 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | **92** | 7 | 8 | 11 | 8 | 7 | 4 | 9 | 5 | 5 | 10 | 9 | 9 |
| Техническая подготовка | **166** | 14 | 12 | 15 | 13 | 17 | 11 | 14 | 17 | 12 | 16 | 12 | 13 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | **92** | 8 | 8 | 10 | 8 | 9 | 7 | 8 | 6 | 7 | 9 | 6 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | **17** | 2 | 0 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-  биологические и восстановительные | **66** | 5 | 5 | 7 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 |
| Участие в спортивных соревнованиях | **66** | 3 | 3 | 3 | 3 | 9 | 12 | 3 | 15 | 9 | 0 | 3 | 3 |
| Интегральная подготовка | **216** | 18 | 18 | 17 | 19 | 22 | 20 | 11 | 24 | 17 | 20 | 16 | 14 |
| **Общее количество часов в год, из расчета 52** | **832** | **64** | **64** | **80** | **64** | **80** | **64** | **64** | **80** | **64** | **80** | **64** | **64** |

**Общая физическая подготовка (117 часов)**

**Практические занятия**

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

## Специальная физическая подготовка (92 часов)

## Практические занятия

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

## Техническая подготовка (166 часов)

## Практические занятия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Теоретическая подготовка (13 часов)

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

Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

**Режим дня и питание обучающихся**. Рациональное, сбалансированное питание.

Витаминизация.

***Физиологические основы физической культуры*** Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

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

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

***Психологическая подготовка*** Системные волевые качества личности

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

***Правила вида спорта*** Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

## Тактическая подготовка (13 часов)

**Тактика нападения**

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

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

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

Тактика защиты

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

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

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

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

Учебные и тренировочные игры

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

## Психологическая подготовка (11часов)

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

* общую психологическую подготовку;
* психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям. Основными задачами общей психологической подготовки являются:
* воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
* развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
* развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
* развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
* развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
* развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
* развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
* развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером проводятся беседы, 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 соревнованиям.

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

*Нравственная подготовка*

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

## Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (66 часов)

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

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

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов 4-го года обучения: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

## Интегральная подготовка (216часов)

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

**Упражнения в численном неравенстве**. Упражнения включают в себя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые

упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер - преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

*Название упражнений*

«2 против 1». Забегание

«2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча

«2 против 1». Адресат передачи мяча

«2 против 1 (+1)». Отход

«2 против 1». Спиной к своим воротам

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

Поперечные передачи фланговых игроков в атаке

«3 против 2». Обводка при прорыве

«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг

«3 против 2». Атаки под различными углами

«3 против 2». Игра при численном неравенстве

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

«1 против 1»

«3 против 2 (+ вратарь)»

«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра

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

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

«5против 5». С переходом 3 игры в 1

Игры при численном неравенстве

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

Игра «4 против 4 (+4)»

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 3 (+1)». Нападение и защита

«8 против 4». Владение мячом в условиях прессинга

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

«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников

«6 против 6». Перекрытие свободного пространства в обороне

«3 против 2». Контратака

«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков 3 против 3». Нападение и защита

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки

«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

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

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

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

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

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

* перемещение по дуге

1. Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам
2. Быстрая контратака
3. Играть плотно в защите и широко в атаке
4. Поддержка игроками середины поля нападающего
5. Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот
6. Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча
7. Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
8. Выход крайнего нападающего на голевую позицию
9. Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
10. Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь
11. Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча в разрез
12. Забегание на большом игровом пространстве
13. Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
14. Какая команда забьет больше голов
15. Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
16. Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону
17. Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
18. Командная игра в построении для проведения и завершения атаки
19. Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию
20. Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по воротам
21. Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
22. Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки
23. Прием мяча и удар с посылом мяча в дальний угол ворот
24. Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча
25. Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
26. Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

## Инструкторская и судейская практика (17 часов)

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

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

## Участие в спортивных соревнованиях (66 часа)

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

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

**Анализ соревнований**

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

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

## 16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» относятся:

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Зачисление осуществляется на основании правил приема на обучение по дополнительным образовательным программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа город Нерехта и Нерехтский район Костромской области»

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

Основная цель многолетнего тренировочного процесса – подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях. В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих положениях:

1. Целевая направленность подготовки футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.
2. Уровень подготовленности футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.
3. В физической подготовке футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.
4. Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.
5. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

В СШ разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Для проведения тренировочного занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 мин.

В процессе тренировки квалифицированных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей -

«разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки

* подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части,* которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм футболистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 мин.

*Заключительная часть* занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части – 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в СШ зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

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

**17.** Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие футбольного поля; наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица 20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Барьер тренировочный (регулируемый) | штук | 10 |
| 2. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м) | штук | 4 |
| 3. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м) | штук | 4 |
| 4. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м) | штук | 8 |
| 5. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 6. | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки) | комплект | 1 |
| 7. | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой | комплект | 4 |
| 8. | Сетка для переноски мячей | штук | на группу |
| 2 |
| 9. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 10. | Секундомер | штук | на тренера- преподавателя |
| 1 |
| 11. | Свисток | штук | на тренера- преподавателя |
| 1 |
| 12. | Тренажер "лесенка" | штук | на группу |
| 2 |
| 13. | Фишка для установления размеров площадки | штук | на группу |
| 50 |
| 14. | Флаг для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| Для спортивной дисциплины "футбол" | | | |
| 15. | Ворота футбольные стандартные с сеткой | штук | 2 |
| 16. | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой | штук | 2 |
| 17. | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | на тренера- преподавателя |
|  | 1 |
| 18. | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | 14 |
| 19. | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | 14 |
| 20. | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" | | | |
| 21. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м) | штук | 2 |
| 22. | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками | комплект | на тренера- преподавателя |
| 1 |
| 23. | Мяч для мини-футбола | штук | на группу |
| 14 |
| Для спортивной дисциплины "пляжный футбол" | | | |
| 24. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м) | штук | 2 |
| 25. | Мяч для пляжного футбола | штук | на группу /14 |

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.**

Таблица 21

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Наименовани е | Единица измерени я | Расчетна я единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и | | Этап совершенствован ия спортивного мастерства | Этап высшего спортивног о мастерства |
| Первы й год | Второ й год | Трети й год | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество | | | | | | |
| Для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | | | | | |
| 1. | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | на группу | 14 | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | на группу | - | 14 | 14 | 12 | - | - | - |
| 3. | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | на группу | - | - | - | - | 12 | 6 | 4 |

## Обеспечение спортивной экипировкой.

## Таблица 22

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

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | Костюм ветрозащи тный или костюм тренирово чный утепленны й | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивны й парадный | штук | на обучающ егося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивны й тренирово чный | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки футбольн ые для вратаря | пар | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 7. | Свитер футбольн ый для вратаря | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Форма игровая (шорты и футболка) | компле кт | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Футболка тренирово чная с длинным рукавом | штук | на обучающ егося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Футболка тренирово чная с коротким рукавом | штук | на обучающ егося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты футбольн ые | штук | на обучающ егося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Щитки футбольн ые | пар | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины "футбол" | | | | | | | | | | | |
| 13. | Бутсы футбольн ые | пар | на обучающ егося | - |  | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" | | | | | | | | | | | |
| 14. | Обувь для мини- футбола (футзала) | пар | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

1. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом](https://base.garant.ru/400235843/103edf8cb4b1da258f521d2561e18162/#block_1000) "Тренер-преподаватель", утвержденным [приказом](https://base.garant.ru/400235843/) Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), [профессиональным стандартом](https://base.garant.ru/72232870/49922a1b33e62aed28299f13b6d8e563/#block_1000) "Тренер", утвержденным [приказом](https://base.garant.ru/72232870/) Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), [профессиональным стандартом](https://base.garant.ru/404756365/96e82e54da2a260f1a39799c152c517c/#block_1000) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](https://base.garant.ru/404756365/) Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или [Единым квалификационным справочником](https://base.garant.ru/55172358/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1000) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](https://base.garant.ru/55172358/) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

1. Информационно-методические условия реализации Программы

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. *Абрамов Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996.
2. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско- юношеском футболе: научно-методическое пособие / Л.В. Антонов, В.II. Губа, С.Ю. Тюленьков.
3. *Варюшин В.В.* Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.
4. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. *Годик М.А.,* Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
6. *Годик МЛ.* Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2006.
7. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
8. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
9. *Голомазов С.В.* Футбол. Универсальная техника атаки. 2-е изд. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
10. *Голомазов С.В.* Футбол: методика тренировки техники игры головой. 2-е изд. / С.В.
11. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
12. *Гриндлер К.,* Х. Пальке, Х. Хеммо. Техническая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
13. *Гриндлер К., Х.* Пальке, Х. Хеммо. Физическая подготовка футболистов. ФиС, 1976
14. *Губа В.П.* Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для институтов ФК/В.П. Губа. – М:Терра-спорт,2003
15. *Губа В.П.* Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, II.H. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.
16. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориента в виды спорта: монография. - М.: Советский спорт, 2008.
17. *Качалин Г.Д.* Тактика футбола. ФиС, 1986 г.
18. *Козловский В.И.* Юный футболист. ФиС, 1974 г.
19. Кузнецов А. «Футбол. Настольная книга детского тренера», М., 2008 г.;
20. *Лалаков Г.С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок на р; личных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис... д-ра пед. наук. - Омск, 1998.
21. *Лаптев А.П.* Режим футболиста. ФиС, 1983 г.
22. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.
23. *Матвеев ЛИ.* Теория и методика физической культуры. - М.: Физку/ тура и спорт, 1991.
24. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е из стереотипа. - М.: Советский спорт, 2007.
25. *Озолин Н.Г.* Молодому коллеге. ФиС, 1988 г.
26. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
27. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 года № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
28. *Селуянов В.Н.* Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
29. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курашина. - М.: Советский спорт, 2003.
30. *Тюленъков С.Ю.* Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. - М.: Физическая культура, 2007.
31. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
32. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2002. - 480 с.
33. *Штундер Х.,* Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. ФиС, 1970 г.