



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ  
«ФУТБОЛЬНЫЙ КЛУБ «КОЛОМНА»**

**ПРИНЯТО**

Решением ПЕДАГОГИЧЕСКОГО совета  
МБУ ДО «СШ по футболу «ФК «Коломна»  
протокол № 4 от 26 12.2025 г.  
Приказ по о/д № 334 от 26 .12.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Название федерального стандарта спортивной  
подготовки, на основе которого разработана  
программа

*Федеральный стандарта спортивной подготовки по виду  
спорта «Футбол».*

*Приказ Минспорта России от 24.11.2025 N 1008*

*"Об утверждении Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «Футбол»"*

*(Зарегистрировано в Минюсте России 25.12.2025 N 84792)*

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки - 3 года
- спортивной специализации - 6 лет

Составители:

- Костяков Андрей Александрович  
(директор)  
МБУ ДО «СШ по футболу «ФК «Коломна»  
Слепова Екатерина Михайловна  
(заместитель директора)  
МБУ ДО «СШ по футболу «ФК «Коломна»*
- Тренера-преподаватели:**
- Аксенов Николай Владимирович
  - Ерастов Александр Александрович
  - Заикин Роман Николаевич
  - Лапшинов Максим Александрович
  - Осипов Владимир Владимирович
  - Пазин Андрей Сергеевич
  - Сухарев Андрей Владимирович
  - Филиппов Геннадий Владимирович
- Инструктор-методист:**
- Трифонова Светлана Сергеевна

Г.о. Коломна  
2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>Общие положения</b>	<b>4</b>
<b>1.1.</b>	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	5-6
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>7-9</b>
<b>2.1.</b>	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	9-10
<b>2.2.</b>	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10-11
<b>2.3.</b>	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11-12
<b>2.4.</b>	Учебно-тренировочные мероприятия	12-13
<b>2.5.</b>	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»	14-16
<b>2.5.1.</b>	Форматы детско-юношеских соревнований по футболу	15
<b>2.6.</b>	Годовой учебно-тренировочный план	16-23
<b>2.7.</b>	Календарный план воспитательной работы	24-26
<b>2.8.</b>	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26-30
<b>2.9.</b>	Планы инструкторской и судейской практики	30-32
<b>2.10.</b>	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	32-34
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	<b>35</b>
<b>3.1.</b>	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	35-36
<b>3.2.</b>	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36-37
<b>3.3.</b>	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	37-41
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «Футбол»</b>	<b>42</b>
<b>4.1.</b>	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	42-45
<b>4.1.2.</b>	Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки	45-50
<b>4.1.3.</b>	Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки	51-54
<b>4.1.4.</b>	Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения)	54-58
<b>4.1.5.</b>	Материал для учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки свыше одного года	58-62
<b>4.1.6.</b>	Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-2 год обучения)	62-68
<b>4.1.7.</b>	Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (3 год обучения)	68-76

<b>4.1.8.</b>	Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4-5 год обучения)	76-83
<b>4.2.</b>	Учебно-тематический план	84-86
<b>V</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	87
<b>5.1.</b>	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требование к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	87-89
<b>VI</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	90
<b>6.1</b>	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	90-94
<b>6.2</b>	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	95
<b>6.3</b>	Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы	95-96
<b>VII</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	97
<b>7.1.</b>	Перечень учебно-методической литературы	97-99
<b>7.2.</b>	Перечень Интернет-ресурсов	100
<b>VII</b>	<b>Приложения</b>	101-103

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ), Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а так же

- в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 N 1008 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25.12.2025 г. N 84792);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» является основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в МБУ ДО «СШ по футболу ФК «Коломна» (далее - Спортивная школа(СШ)) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 N 1008 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25.12.2025 г. N 84792) (далее - ФССП).

### **1.1. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

#### **Целями Программы являются:**

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1008 (далее - ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Достижение поставленных целей предусматривает решение **основных задач**:

- отбор спортсменов с оптимальным уровнем исходных данных;
- подбор квалифицированных педагогических кадров;
- материально-техническое обеспечение процесса в строгом соответствии с Федеральными стандартами дополнительной спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- оптимальное планирование и организация эффективного и результативного учебно-тренировочного процесса, обеспечение необходимой соревновательной активности, восстановительных мероприятий, учебно-тренировочных сборов, врачебно-педагогического контроля;
- применение современной методики спортивной подготовки по футболу, подбор действенных средств и методов тренировки.

Спортивная подготовка юных футболистов рассматривается как многолетний учебно-тренировочный процесс и представляет собой организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки юных футболистов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающихся всех компонентов учебно-

тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Эффективность работы учреждения обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одна из задач спортивной школы – это подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва основной команды ФК «Коломна», сборной команды Московской области.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. систематической круглогодичной работой;
2. построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
3. систематическим медицинским контролем спортсменов;
4. повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной программы являются соревнования.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в МБУ ДО СШ по футболу «ФК «Коломна», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

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

Футбол (англ. football, от foot - нога и ball - мяч), олимпийский вид спорта, спортивная игра на травяном или искусственном поле, в которой две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела (кроме рук), стремятся забить его в ворота соперника и не пропустить в свои ворота.

Футбольное поле - 90-120x45-90 м, продолжительность игры - 90 мин (2 тайма по 45 мин с перерывом 15 мин).

Футболист - спортсмен, систематически занимающийся футболом, воспитывающий волевые качества, совершенствующий свое технико-тактическое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях по футболу.

### **Особенности футбола как вида спорта**

Футбол представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности, которая характеризуется высокой двигательной активностью игроков, носит преимущественно динамический характер и отличается неравномерностью физических нагрузок и ритмичным чередованием работы и отдыха. Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, отличные по характеру, мощности и продолжительности. Непрерывная борьба за мяч сопряжена с самыми разнообразными движениями (ходьба, бег разной интенсивности с резкими остановками, рывками, ускорениями, прыжки, удары по мячу, различные силовые и акробатические приёмы). И от того, насколько футболист хорошо владеет своим двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения конкретной тактической задачи. Быстрота футболиста выступает при этом фактором, определяющим результативность соревновательной деятельности.

Одной из характерных черт футбола является неравномерность нагрузки на протяжении всего времени игры, что зависит от складывающейся игровой ситуации, соотношении сил соревнующихся команд, уровня подготовленности футболистов.

Интенсивность физической нагрузки во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Для футбола характерно постоянное сочетание активных действий с кратковременными периодами относительного отдыха.

Основную часть нагрузки футболиста составляет работа скоростно-силового характера. А так как мышечная работа в игре выполняется с большим числом повторений в течение длительного времени, и общая мощность работы во время матча является большой, футбол в определенной мере требует проявления общей и специальной выносливости. Это обуславливает совершенствование у спортсменов всех основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

В футболе (при ускорении с мячом, ведении мяча и пр.) работа выполняется в основном в анаэробном режиме.

Технические приемы в футболе, как и в других игровых видах спорта, весьма разнообразны и в большинстве случаев очень сложны по координации, тем более что все технические приемы выполняются во время бега, прыжков, быстрым перемещением мяча, а также в условиях непрерывной борьбы за него. У высококвалифицированных игроков в процессе многолетних тренировок и соревнований вырабатываются автоматизированные действия во время игры. Игрок должен не только правильно выполнять той или иной техникой прием, но и выполнять его быстро.

В процессе тренировок и соревнований, у спортсменов вырабатывается двигательный стереотип, увеличивается сила и подвижность нервных процессов, возбудимость и лабильность всей системы, осуществляемой движение.

В футболе на игрока действуют множество факторов, чем точнее воспринимаются все детали обстановки на поле и чем быстрее реакция на все эти раздражители, тем успешнее протекает игровая деятельность. Быстрая ориентировка игрока на поле при прочих равных условиях зависит от деятельности органов чувств. В процессе тренировок и соревнований происходит совершенствование анализаторов. В футболе большее значение имеют зрительный, слуховой и двигательный анализаторы. Зрительное восприятие в основном определяет все поведение и действия игроков на поле. В ориентации на футбольном поле большое значение имеет поле зрения, которое из-за анатомических особенностей строения и функции глаз, не поддается тренировке. Поэтому спортсмену-игровику с низкими показателями поля зрения, сложнее добиться высоких спортивных результатов.

Футбол по своей сущности является специфической средой, на воздействие которой футболисты отвечают двигательными реакциями. Во время игры футболист должен выполнять те или иные действия или приемы в зависимости от конкретных, непрерывно изменяющихся условий. При этом он должен быстро ориентироваться, находить оптимальное решение и немедленно реализовывать его в действие. Все эти условия характеризуют действия футболистов в игре как сложную реакцию. Характерной особенностью сложных реакций при игре в футбол является то, что раздражители, на которые реагирует футболист, расположены на большом пространстве.

Отмечается, что наиболее быстрой реакцией отличаются вратари и нападающие.

Для оптимальной ориентации в игровых положениях, игрок должен уметь «видеть поле», т. е. осознавать одновременно расположение, передвижения и действия многих игроков и перемещение мяча. Это требует от игроков большого объема внимания, т. е. умения воспринимать одновременно как можно большее количество объектов. Было доказано, что у футболистов, имеющих недостаточный объем внимания, значительно сужен арсенал тактических действий. Еще, футболистам необходимо широкое

распределение внимания. Способность к широкому распределению внимания, так же, как и наличие большого объема, характерная черта высококвалифицированных футболистов. Важнейшая особенность внимания футболистов – его высокая интенсивность, доходящая в наиболее ответственные моменты игры до предельной напряженности.

Весьма важной особенностью футбола является его высокая эмоциональность. Даже в условиях тренировки вступление в игру активизирует весь аппарат эмоционального реагирования организма.

Во время игры футболист испытывает разнообразные, не редко очень сильные чувства, которые в связи с быстрым изменением игровых положений, чередованием удач и неудач резко меняют свой характер. Повышение функциональной активности, как правило, сопровождается такими чувствами, как, радость, эмоциональный подъем, «спортивная злость» и др. Эти эмоциональные состояния оказывают положительное влияние на спортивные действия спортсменов и их результаты. Снижение активности вегетативных функций сопровождается такими эмоциональными состояниями, как печаль, неуверенность, робость, апатия и др. Эти состояния оказывают отрицательное влияние на действия и результативность.

Одним из ведущих факторов, определяющих как работоспособность, так и успешность выступления в соревнованиях, является состояние мышц у футболистов. В связи с чем, рекомендуется совершенствовать умение футболистов расслабляться – это дает возможность быстрее восстанавливать работоспособность скелетных мышц, что необходимо для успешного ведения игры.

Еще одной отличительной особенностью футбола является необходимость высокого развития сенсорных систем, в основном это зрительный анализатор и вестибулярный аппарат. Зрение связано с необходимостью в ходе игры получения и эффективной обработки большого количества информации о происходящем на поле, о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена. Так же особенно важна деятельность вестибулярного аппарата - быстрые перемещения футболиста в пространстве, резкие повороты и удары, практически непрерывно раздражают рецепторы этой сенсорной системы.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической

подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлен в таблице № 1.

**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	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	10	12-24

При комплектовании учебно-тренировочных групп в СШ учитывается:

- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям виду спорта «футбол» (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н);
- возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634);
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп. 4.3. Приказа № 634 ,Подпункт 4.3 изменен с 15 июля 2023 г. - Приказ Минспорта России от 30 мая 2023 г. N 392)

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», представлен в таблице № 2.

**Таблица №2**

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

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 14.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО «СШ по футболу «ФК «Коломна» группы:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

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

- а) нет превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- б) нет превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634).

А также при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» используется очная форма обучения, с применением дистанционных технологий.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО «СШ по футболу «ФК «Коломна» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

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

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

#### **2.4. Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической

подготовленности и период проведения учитывается в учебно-тренировочном графике. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице № 3.

**Таблица №3**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

## 2.5. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемые показатели соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, представлены в таблице № 4.

**Таблица №4**

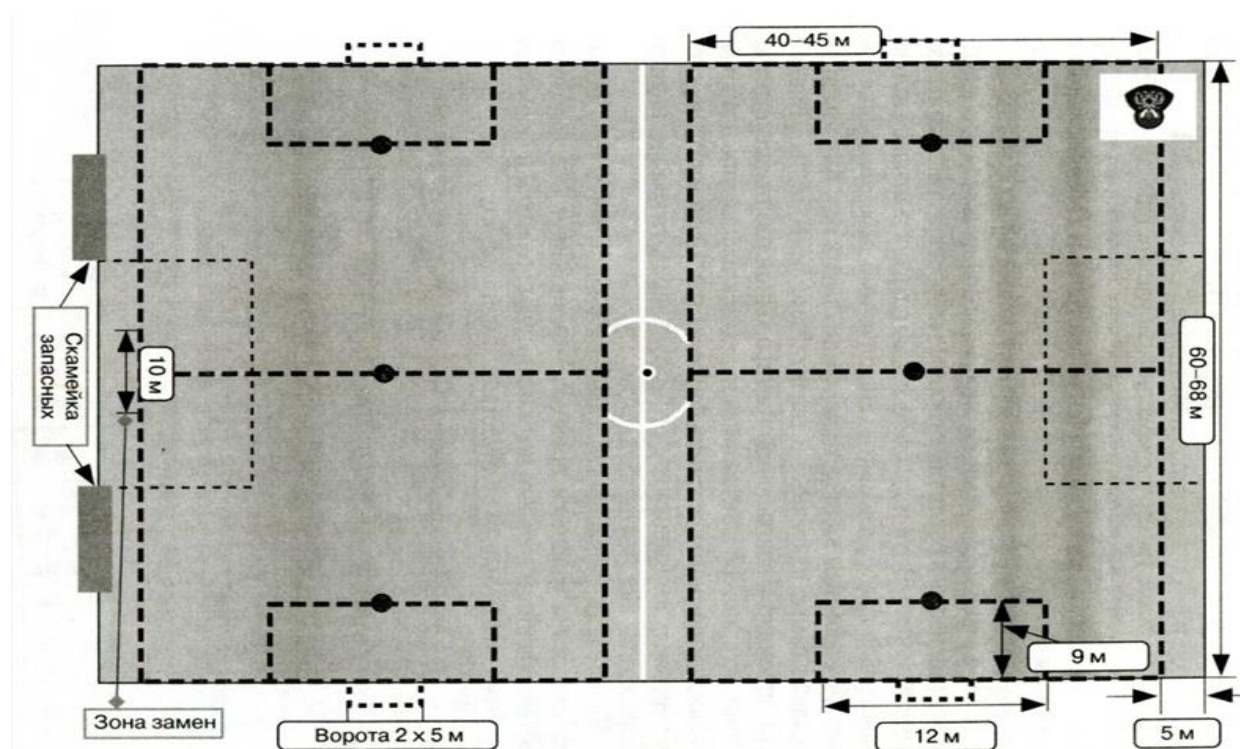
Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Первый, второй годы	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Контрольные	1	4	3	1
Основные	-	1	1	1
Матчи	-	5	25	30
Для спортивной дисциплины «футзал»				
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	1	2	2
Матчи	-	5	28	28

### 2.5.1. Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу (табл. 5) определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот (см. рисунок), № мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На этапе начальной подготовки однодневные турниры также проводят на площадках сокращенных размеров с облегченными (№ 4) мячами. На этом этапе соревнования направлены на освоение умений применять технические приемы игры в рамках индивидуальных и групповых тактических действий. В соревнованиях такого типа футболистам рекомендуется проводить не более 20 официальных игр за год.

На тренировочном этапе юные футболисты переходят на поля стандартных размеров. Игры носят регулярный характер, и в них определяют победителей соревнований. На этом этапе тренеру необходимо обращать внимание на развитие быстроты выполнения технических приемов во время игр и тренировок, а также на обучение быстроте и своевременности принятия тактических решений. В этом возрасте развитие футбольной личности гораздо важнее командных побед.



## Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

Возраст, лет	Продолжительность игры	Размеры поля	Ворот, м	Мяч №	Составы, чел.	Замены	Количество игр за год	Количество игроков в заявке
7-8 лет	2x15 +10 перерыв	40x20м	3x2		4x54+ вратарь		Товарищеские игры и турниры одногодков	20
9 лет	2x20 +10 перерыв	40x20м	3x2	4	5x5 + вратарь	С обратным и заменами	Товарищеские игры и турниры одногодков	20
10 лет	2x20 +10 перерыв	Min 60x40м	5x2	4	8x8 + вратарь			2 игры разными составами, с офсайдами
11 лет	2x25 +10 перерыв	Max. 68x45 м	5x2	4	8x8 + вратарь			До 20 официальных игр
12 лет	2x30 +10 перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	9 игроков	До 25 официальных игр	20 с офсайдами
13 лет	2x30 +10 перерыв	Станд.	Станд.	5				
14 лет	2x35 +10 перерыв	Станд.	Станд.	5				
15 лет	2x35 +10 перерыв	Станд.	Станд.	5				
16 лет	2x40 +10 перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 40 официальных игр	18 с офсайдами
17 лет	2x40 +10 перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 45 официальных игр	18 с офсайдами

## 2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной

подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.01. и заканчивается 31.12.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634);

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий;
- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику (пп. 3.3 Приказа № 634).

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

Примерный план учебно- тренировочных занятий на 52 недели приведён ниже в таблице

№6, а утверждается в начале каждого учебного года в планировании каждого тренера-преподавателя, на каждую учебно-тренировочную группу.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлен в таблице № 6.1.

<b>№ п/п</b>	<b><i>Этапы подготовки</i></b>	<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>
------------------	--------------------------------	--------------------------------------	--

**Таблица №6**

	<i>Разделы подготовки</i>	до 1 года	свыше 1 года		до трех лет			свыше трех лет			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	
		Недельная нагрузка в часах									
		6	7	8	10	11	12	12	14	15	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	
		Наполняемость групп (человек)*									
		14-28			12-24						
1	Общая физическая подготовка	50	60	70	88	92	102	102	110	115	
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	47	50	54	54	78	84	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	15	38	40	46	46	56	60	
4	Техническая подготовка	140	160	180	182	208	220	220	133	135	
5	Тактическая подготовка	2	2	2	12	14	16	16	27	33	
	Теоретическая подготовка	2	2	2	12	14	16	16	27	33	
	Психологическая подготовка	2	2	2	12	14	16	16	27	33	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	11	12	12	16	23	
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия и тестирование, и контроль	9	12	12	10	11	12	12	60	62	
8	Интегральная подготовка	107	126	133	109	118	130	130	194	202	
	<b>Общее количество часов **</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>572</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>780</b>	
п/п	Виды спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки									

\* Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп. 4.3. Приказа № 634)

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

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно Приложению №5 к федеральному стандарту**

**Таблица №6.1.**

		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка %	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	32-35	20-24	26-29

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

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

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

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

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

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов футбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

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

Задачи тактической подготовки:

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

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

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

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

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае тренер-преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

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

В психологической подготовке можно выделить:

- *базовую психологическую подготовку* - развитие важных психических функций и качеств (внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения); развитие профессионально важных способностей (координации, а также способности к

самоанализу, самокритичности, требовательности к себе); психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, о психических состояниях, о методах формирования нужного состояния и о способах преодоления неблагоприятных состояний);

- *психологическую подготовку к тренировкам* (тренировочную) - формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к футболу, целеустремленности, инициативности); формирование умения регулировать психологическое состояние (сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям);
- *психологическую подготовку к соревнованиям* – приобретение навыков саморегуляции психических состояний, настраивающих и мобилизующих мероприятий, сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика перенапряжений.

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

**Медико-биологическая система мероприятий** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

**Медицинское обеспечение включает в себя:**

- организацию и проведение углубленных медицинских осмотров и мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей занимающихся;

- решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- профилактику отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий футболом;
- медицинское и санитарно-гигиеническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

Все поступающие в СШ дети представляют справку от педиатра с разрешением заниматься футболом. В дальнейшем занимающиеся находятся под наблюдением отделения спортивной медицины МКУ "ЦОД УФКС и МП", где один раз в год проходят углубленный осмотр.

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

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

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

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

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

**Интегральная подготовка** - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности. Ее цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности. В качестве основных средств интегральной подготовки выступают упражнения, выполняемые в условиях соревнований различного уровня, упражнения специально-подготовительного характера, максимально приближенные по структуре и особенности деятельности функциональных систем к соревновательным.

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п. 25 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ):

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице № 7.

Таблица №7

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки реализации
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.</li> </ul>	В течение года
	Инструкторская	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве</li> </ul>	

1.2.	практика	<p>помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, кинотеатров для просмотра фильмов на спортивную тему.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- участие во всероссийская и спортивных акция</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
2.3.	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационные-образовательные беседы: «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</li> <li>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;</li> <li>- анкетирование по антидопинговой тематике</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	

	свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Приглашение местного отделения «Юнармия» для проведения совместных мероприятий.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19

октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

**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 обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в **мировом спорте** осуществляет **Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)**. **ВАДА** – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации - **РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)** – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга. Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

**Всемирный антидопинговый кодекс** – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй

раз - с 1 января 2015 года и в третий раз - с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Субстанции, вызывающие зависимость:**

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса *Субстанциями, вызывающими зависимость*, являются *Субстанции*, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие *Субстанции* обозначены как *Субстанции, вызывающие зависимость*: кокаин, диаморфин (героин), метилendioксиметамфетамин (МДМА/ «экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК). **Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:**

Согласно статье 4.2.2 *Всемирного антидопингового кодекса*, «в целях применения Статьи 10, все *Запрещенные субстанции* должны считаться *Особыми* субстанциями, за исключением указанных в *Запрещенном списке* как не относящиеся к особым субстанциям. *Запрещенные методы* не должны считаться *Особыми*, если они специально не определены как *Особые методы* в *Запрещенном списке*». Согласно комментарию к статье «*Особые субстанции и Методы*, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться *Спортсменом* для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

**Запрещенный список** является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА. Дата вступления *Списка* в силу - 1 января 2023 года. Официальный текст **Запрещенного списка** утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- всемирный антидопинговый кодекс;
- международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

- назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
- разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

- оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

**Всемирным антидопинговым кодексом** для обучающегося, тренеров-преподавателей и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – **1 год дисквалификации**;
- второе нарушение: **2-4 года дисквалификации**;
- третье нарушение: **пожизненная дисквалификация**.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и тд.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №8.

**Таблица №8**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	определение и содержание понятия «допинг»	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист
	- распространенность допинга в разных видах спорта - допинг как глобальная проблема современного спорта	Февраль	
	последствия применения допинга	Март	
	знакомство с международными стандартами	Апрель - май	
	виды нарушений антидопинговых правил	Июнь - июль	
	запрещенные вещества и методы	Июнь - июль	
	права и обязанности спортсменов	Август	
	социальные и психологические последствия применения допинга	Сентябрь - октябрь	
	современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Ноябрь - декабрь	
	роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	
	как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель

	<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>		
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	определение и содержание понятия «допинг»	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист
	- распространенность допинга в разных видах спорта - допинг как глобальная проблема современного спорта	Февраль	
	последствия применения допинга	Март	
	знакомство с международными стандартами	Апрель - май	
	виды нарушений антидопинговых правил	Июнь - июль	
	запрещенные вещества и методы	Июнь - июль	
	права и обязанности спортсменов	Август	
	социальные и психологические последствия применения допинга	Сентябрь - октябрь	
	современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Ноябрь - декабрь	
	роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.
	Знакомство с онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a> .	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками,

находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

*В группах начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.*

*В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора.*

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №9.

**Таблица №9**

<b>№ п/п</b>	<b>Задачи обучения</b>	<b>Виды работы</b>	<b>Сроки реализации</b>
<b>1</b>	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
<b>2.</b>	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
<b>3.</b>	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

## 2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

**Педагогические средства** восстановления являются основными и предусматривают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

**Гигиенические средства** восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного

массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

**Медико-биологическое обеспечение спортсменов** - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Психологические средства** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной тренировок.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

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

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №10.

Таблица №10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul>	<p>В течение всего периода спортивной подготовки</p>
2	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</li> <li>- Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</li> <li>- Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</li> <li>- Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.</p>
3	<p>Фармакологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы</li> <li>- Аминокислоты</li> <li>- Фитопрепараты</li> <li>- кислородные коктейли</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### III Система контроля

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую

информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимися соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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

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

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

**На этапе начальной подготовки на:**

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

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

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

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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

**3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №2.

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

**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. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

**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.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в МБУ ДО СШ по футболу «ФК «Коломна», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

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

**Таблица №11**

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

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

			2,35	2,50	2,30	2,40
2.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
<b>3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол», «футзал», «пляжный футбол»</b>						
3.1	Ведение мяча 10 м	с	-		не более	
			-	-	3,00	3,20
3.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-		не более	
			-	-	8,60	8,80
3.3	Ведение мяча 3x10 м	с	-		не более	
			-	-	11,60	11,80
3.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	-		не менее	
			-	-	5	4

**Таблица № 12**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол», «футзал»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол», «футзал»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления	с	не более	

	10 м		7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор»	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
4.2.	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»		

#### **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации.**

**Челночный бег 30 м (3х10 м) и 5х6 м** - проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Обмеряется отрезок длиной 10 м (6м) с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 см. Сдающий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового (6м) отрезка. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер включается. Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

**Бег на 10м и 30 м** - испытуемый становится по линии старта лицом в направлении бега. Приняв стартовое положение, стартует с высокого старта, преодолевая дистанцию с максимально возможной скоростью. Используя ручной хронометр, секундометрист включает его в момент начала движения и останавливает в момент пересечения линии финиша. Для наибольшей достоверности результата хронометр необходимо включить как можно быстрее после старта, а начать выключение немного раньше примерно за 0,5 м до пересечения финишной черты, потому что для остановки хронометра секундометрист затрачивает время, примерно равное преодолению этого расстояния.

**Прыжок в длину с места** - для проведения теста готовят место с достаточно мягким покрытием для приземления (во избежание получения травмы), параллельно направлению прыжка кладется рулетка с сантиметровыми делениями. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами**- оценивается по высоте выпрыгивания вверх с места. Для оценки высоты выпрыгивания используется лента Абалакова. Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток.

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

**Ведение мяча 3х10 м** - на расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

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

**Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м)** – выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Передача мяча в «коридор»** - испытуемый выполняет передачу по неподвижному мячу низом между двумя конусами, расположенными на расстоянии 2м друг от друга, с дистанции 10м. Выполняется по 10 передач. Учитывается количество попаданий.

**Челночный бег 104 м с высокого старта** - линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее

ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы согласно возрастной ступени.

#### **Для вратарей**

**Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)** – Выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

**Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке** – выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

**Бросок мяча рукой на дальность (м)** – Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов.

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО «СШ по футболу «ФК «Коломна». Эффективность работы Учреждения зависит от правильного выбора задач каждого этапа подготовки и их преемственности.

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.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с обучающимися. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий по футболу (см. таблица 13).

**Таблица 13**

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

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

*Рост-весовые показатели.* Наибольший прирост прослеживается у спортсменов в годы

полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

*Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

*Быстрота.* Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы

естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

*Скоростно-силовые качества.* Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

*Выносливость.* Аэробные возможности организма, и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

*Гибкость.* Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

*Координационные способности* развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у спортсменов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки.

Ниже приведены основные задачи каждого этапа многолетней подготовки.

**На этап начальной подготовки** зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными задачами подготовки являются:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по футболу, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья обучающегося;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки у детей значительно меняются строение и деятельность организма. Так, процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается лишь к 12-13 годам. Перестройка функций коры больших полушарий отражается на психологии детей. Они в этом возрасте очень эмоциональны, но легко поддаются внушению. Появляется стремление проверить свои силы, добиваться тех или иных достижений. Развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемому.

Способность к запоминанию у детей, начиная с 7 лет, быстро растет. Причем запоминание в этом возрасте идет не от конкретных явлений к обобщению, как у взрослых, а наоборот, от общего представления – к отдельным деталям.

Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение дальнейшей жизни.

У детей 7-9 лет происходят изменения в костной системе, что во многом определяется характером двигательной деятельности организма. Двигательные действия оказывают большое влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы ребенка. Нужно учитывать, что позвоночник детей в этом возрасте очень податлив и подвержен искривлениям. Поэтому для детей данного возраста полезны упражнения, укрепляющие околопозвоночные мышцы.

Мышечный аппарат в этом возрасте развивается неравномерно: крупные мышцы - быстрее, малые - медленнее. Следует добиваться гармонического развития всех мышц тела, избегая чрезмерной нагрузки на какую-либо одну мышечную группу. При занятиях футболом основная нагрузка приходится на нижние конечности.

На этапе начальной подготовки должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена. Объем специальной нагрузки ограничен, а величина его определяется главным образом временем, затраченным на ознакомление с элементами техники футбола. Необходимо чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. Пульс в покое 80-95 уд. /мин., при нагрузке - 140-170 уд. /мин.

**Группы этапа спортивной специализации** формируются на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к футболу, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке и требования к уровню спортивной квалификации, начиная с 4 года подготовки не ниже «третий юношеский разряд». Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- формирование спортивной мотивации;
- освоение и совершенствование техники;
- повышение уровня общей физической и специальной физической технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;

- воспитание физических, морально-волевых качеств.

#### **4.1.2. 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.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

##### **Упражнения с предметами.**

Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

##### **Общеразвивающие гимнастические упражнения.**

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висянии и в висянии прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висянии 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.

### **Координация.**

Дети начинают заниматься футболом в семь лет, и содержание начальной подготовки должно быть направлено прежде всего на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими виду спорта. Учебно-тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом. Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности.

Методические приемы:

- а) введение необычных исходных положений;
- б) зеркальное выполнение упражнений;
- в) изменение скорости и темпа движений;
- г) усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;
- д) изменение способа выполнения двигательного действия;
- е) усложнение действий добавочными движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях (перед ударом - кувырок; перепрыгивание через барьер – удар по воротам и т.п.);
- ж) варьирование тактических условий (игра с разными соперниками);

- з) введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (игра в 2-3 мяча, игра в четверо ворот и т.п.);
- и) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (квадраты разных размеров);
- к) направленное варьирование внешних отягощений;
- л) использование различных материально-технических и естественных средовых условий занятий для расширения диапазона вариативных двигательных навыков (игра на разных покрытиях).

#### **Упражнения для развития мышц туловища.**

Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогиб лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног). Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы. Из положения виса на гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др. Из положения упора лежа - переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.

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

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

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

#### **Упражнения для развития двигательной реакции.**

Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах:

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

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

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

#### **Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.**

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.**

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

#### **Упражнения на развитие ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом. Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которые они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения. Для развития ловкости юных футболистов следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

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

В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи. Активные свободные движения - руками, ногами, туловищем с постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах. Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок занимающихся.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Повторный бег 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 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.д. Бег боком и спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т. д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

*Упражнения для вратарей.* Из основной стойки вратаря - рывки на 5-15 м вперед и в стороны. То же, но с последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием катящихся или летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнерами в быстром темпе. При работе над развитием быстроты следует использовать лишь хорошо усвоенные юными футболистами приемы.

#### **Упражнения для развития 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.**

Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Юный спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить тренировочные нагрузки и наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества. При воспитании выносливости у спортсменов до 12-13 лет целесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, ибо спортсмены в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

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.

#### **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.

### 4.1.3. Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- число повторений упражнения;
- длительность интервалов отдыха между повторениями;
- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки.

#### **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.

#### **Подвижные и спортивные 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. 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. Сжатие 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.

#### **Специальные игровые комплексы**

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

#### **Игры для проявления скоростно-силовых качеств.**

Веребочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафеты с прыжками в длину и в высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и др.

#### **Игры для проявления выносливости.**

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

#### **Игры для проявления силовых качеств.**

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

#### **Игры для проявления ловкости.**

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

#### **Игры для развития технико-тактических навыков.**

Сбей булавы. Руками в ворота. Поединок. Передача мячей по кругу. Присядь после удара. Теннисбол. Отбери мяч. Игра под сеткой. Во встречных колоннах. В одно касание.

### **4.1.4. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения)**

#### **Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры,

направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### **Техническая подготовка.**

**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

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

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

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

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

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» 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 и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

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

**Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за

плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) па точность.

#### **Теоретическая подготовка.**

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

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

**Гигиенические основы ФК и С.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

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

#### **Тактическая подготовка.**

**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.**

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

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

**Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.**

Поэтапный медицинский осмотр. Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

### **Интегральная подготовка.**

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

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

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

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

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

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

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

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

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

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

#### **4.1.5. Материал для учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки свыше одного года**

##### **Общая физическая подготовка.**

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

##### **Техническая подготовка.**

Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов:

- Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек.
- Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бедрями).
- Прием - остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой.
- Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой; если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:
  - а) неподвижен;
  - б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.
- Удары по неподвижному мячу:
  - а) после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега;
  - б) после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
  - в) после имитации сопротивления партнера (игра 1x1), по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
- Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).
- Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1.
- Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары; обводка соперника (без борьбы или в борьбе); отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;

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

Обучать всем этим приемам в равномерном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего вышесказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принципа повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняются игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Занимающиеся должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10м и до 20х40м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

#### **Теоретическая подготовка.**

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

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

**Закаливание организма.** Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

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

**Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.** Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

#### **Теоретические основы судейства.**

**Правила вида спорта.** Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

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

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

### **Тактическая подготовка.**

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

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

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

### **Психологическая подготовка.**

Задачи общей психологической подготовки:

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

### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.**

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

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

### **Интегральная подготовка.**

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

#### *Название упражнений*

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

«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1»  
«3 против 2 (+ вратарь)»  
«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра  
Игра с несколькими мячами  
«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны  
Игры при числителном 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  
Круговая тренировка  
Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»  
«1 против 1». Командная игра  
«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне  
«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот  
«3 против 1». Борьба двух команд  
«2 против 2». Принципы ведения обороны  
«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников  
«3 против 2». Контратака  
«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков  
3 против 3». Нападение и защита  
Перевод игры и использование игрового пространства для атаки  
«3 против 3». Ведение мяча  
«3 против 2». Забегание в зоне атаки  
«3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки  
«3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)

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

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

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

Удар по воротам

Удар по воротам

Быстрое касание мяча и удар по воротам

Быстрое касание мяча и удар по воротам

Быстрое завершение атаки

Передача мяча разыгрывающему игроку

Передача мяча «в стенку» и удар по воротам

Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге

Подключение к атаке центрального полузащитника

Ведение, передача мяча и удар по воротам  
Освобождение от опеки  
Перемещения для выполнения удара по воротам  
Удар по воротам в условиях большой скученности игроков  
Нападающий против защитника  
Поперечная передача мяча и удар по воротам  
Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча  
Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории  
Выход наперерез защитнику для удара по воротам  
Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам  
Удары по воротам с трех позиций  
Удары по воротам в исполнении полузащитников  
Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)  
Удар по воротам после передачи мяча назад  
Передача мяча, разворот и удар по воротам  
Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот  
Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча  
Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам  
Защита своей зоны  
Игра на фланге и удар по воротам  
Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча  
Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча  
Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе  
Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе  
Выход крайнего нападающего на голевую позицию  
Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь  
Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам  
Какая команда забьет больше голов  
Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»  
Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

#### **4.1.6. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-2 год обучения)**

##### **Общая физическая подготовка.**

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

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

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.**

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 «уда ром» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде 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.**

**Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.** Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни.

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

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

**Физиологические основы физической культуры.** Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

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

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

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

**Психологическая подготовка.** Характеристика психологической подготовки.

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

**Правила вида спорта.** Деление участников по возрасту и полу.

#### **Тактическая подготовка.**

##### **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.

#### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

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

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

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

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

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

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

**Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.**

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

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

#### **Интегральная подготовка.**

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

#### *Названия 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».

Игры при численном неравенстве

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

«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом

Владение мячом в условиях прессинга

Круговая тренировка

Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»

«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне

«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот

«3 против 1». Борьба двух команд

«4 против 3 (+1)». Нападение и защита

«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников

«3 против 2». Контратака

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

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки

«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.

Удар по воротам

Быстрое касание мяча и удар по воротам

Быстрое завершение атаки

Быстрое завершение атаки

Передача мяча разыгрывающему игроку

Передача мяча «в стенку» и удар по воротам

Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге

Ведение, передача мяча и удар по воротам

Освобождение от опеки

Перемещения для выполнения удара по воротам

Перемещения для выполнения удара по воротам

Игра в положении спиной к воротам

Игра в положении спиной к воротам

Удар по воротам в условиях большой скученности игроков

Нападающий против защитника

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

Поперечная передача мяча и удар по воротам

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

Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории

Удары по воротам с трех позиций

Удары по воротам в исполнении полузащитников

Удар по воротам после передачи мяча назад

Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади

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

Передача мяча, разворот и удар по воротам

Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам

Игра «в стенку» и удар по воротам

Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча

Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам

Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам

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 линии 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 атаки  
Открытие и передача мяча в разрез для завершения атаки  
Прием мяча и удар с посылком мяча в дальний угол ворот  
Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча  
Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»  
Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам  
Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

#### **Инструкторская и судейская практика.**

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

**Участие в спортивных соревнованиях.** Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

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

#### **4.1.7. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (3 год обучения)**

##### **Общая физическая подготовка.**

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

### **Специальная физическая подготовка.**

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.**

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. Занятия

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 «уда ром» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

**Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.**

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде 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.**

**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.**

##### **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.**

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

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

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

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

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

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

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

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

**Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.**

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. 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.**

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». Спинай к своим воротам  
«2 против 1». Выбор  
Поддержка при владении мячом  
Поперечные передачи фланговых игроков в атаке  
«3 против 2». Обводка при прорыве  
«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг  
«3 против 2». Атаки под различными углами  
«3 против 2». Игра при численном неравенстве  
«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1»  
«3 против 2 (+ вратарь)»  
«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра  
«2 против 2». Игра с 8 мячами  
Игра с несколькими мячами  
«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны  
«5 против 5».  
Игры на 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.  
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

«3 против 2». Быстрая контратака

Завладеть мячом и атаковать

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

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

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

Удар по воротам

Удар по воротам

Быстрое касание мяча и удар по воротам

Быстрое касание мяча и удар по воротам

Быстрое завершение атаки

Быстрое завершение атаки

Быстрое завершение атаки

Быстрое завершение атаки

Передача мяча разыгрывающему игроку

Передача мяча «в стенку» и удар по воротам

Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге

Подключение к атаке центрального полузащитника

Поперечная передача мяча

Ведение, передача мяча и удар по воротам

Освобождение от опеки

Освобождение от опеки

Перемещения для выполнения удара по воротам

Перемещения для выполнения удара по воротам

Перемещения для выполнения удара по воротам

Игра в положении спиной к воротам

Игра в положении спиной к воротам

Игра в положении спиной к воротам

Удар по воротам в условиях большой скученности игроков

Удар по воротам в условиях большой скученности игроков

Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)

Нападающий против защитника

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

Быстрое завершение атаки

Поперечная передача мяча и удар по воротам

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

Три возможности забить гол

Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории  
Выход наперерез защитнику для удара по воротам  
Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам  
Удары по воротам с трех позиций  
Удары по воротам в исполнении полузащитников  
Прорыв атакующего полузащитника за нападающего для удара по воротам  
Защитник против нападающего  
Удар по воротам после передачи мяча назад  
Поперечная передача мяча. Игра «2 против 1»  
Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади  
Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам  
Передача мяча, разворот и удар по воротам  
Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам  
Игра «в стенку» и удар по воротам  
Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот  
Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера  
Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча  
Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам  
Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам  
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  
Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам  
Быстрая контратака  
Играть плотно в защите и широко в атаке  
Поддержка игроками середины поля нападающего  
Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот  
Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча  
Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча  
Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе  
Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе  
Выход крайнего нападающего на голевую позицию  
Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь  
Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь  
Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча в разрез  
Забегание на большом игровом пространстве

Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам  
Какая команда забьет больше голов  
Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади  
Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону  
Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам  
Командная игра в построении для проведения и завершения атаки  
Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию  
Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по воротам  
Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки  
Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки  
Прием мяча и удар с посылком мяча в дальний угол ворот  
Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча  
Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»  
Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам  
Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

#### **Инструкторская и судейская практика.**

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

Судейство игр а процессе учебно-тренировочных занятий.

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

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.

### **4.1.8. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4-6 год обучения)**

#### **Общая физическая подготовка.**

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

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

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.**

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.**

#### **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.**

#### *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.**

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

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

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;

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

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

- Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.
- Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении.
- Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.
- 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.

#### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.**

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

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

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. 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.**

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». Спинай к своим воротам  
«2 против 1». Выбор  
Поддержка при владении мячом  
Поперечные передачи фланговых игроков в атаке  
«3 против 2». Обводка при прорыве  
«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг  
«3 против 2». Атаки под различными углами  
«3 против 2». Игра при численном неравенстве  
«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества «1 против 1»  
«3 против 2 (+ вратарь)»  
«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра  
«2 против 2». Игра с 8 мячами  
Игра с несколькими мячами  
«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны  
«5 против 5»  
Игры при численном неравенстве  
Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1»  
Игра в численном неравенстве «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом  
Владение мячом в условиях прессинга  
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  
«3 против 2». Быстрая контратака

Завладеть мячом и атаковать

### **Упражнения для тренировки ударов по воротам.**

Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре. В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения. Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

- Удар по воротам
- Удар по воротам
- Быстрое касание мяча и удар по воротам
- Быстрое касание мяча и удар по воротам
- Быстрое завершение атаки
- Быстрое завершение атаки
- Быстрое завершение атаки
- Быстрое завершение атаки
- Передача мяча разыгрывающему игроку
- Передача мяча «в стенку» и удар по воротам
- Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге
- Подключение к атаке центрального полузащитника
- Поперечная передача мяча
- «Король штрафной площади»
- Ведение, передача мяча и удар по воротам
- Освобождение от опеки
- Освобождение от опеки
- Перемещения для выполнения удара по воротам
- Перемещения для выполнения удара по воротам
- Перемещения для выполнения удара по воротам
- Игра в положении спиной к воротам
- Игра в положении спиной к воротам
- Игра в положении спиной к воротам
- Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
- Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
- Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)
- Нападающий против защитника
- Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по воротам
- Быстрое завершение атаки
- Поперечная передача мяча и удар по воротам
- Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча
- Три возможности забить гол
- Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории
- Выход наперерез защитнику для удара по воротам

- Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам
- Удары по воротам с трех позиций
- Удары по воротам в исполнении полузащитников
- Прорыв атакующего полузащитника за нападающего для удара по воротам
- Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)
- Удар по воротам после передачи мяча назад
- Поперечная передача мяча. Игра «2 против 1»
- Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади
- Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам
- Передача мяча, разворот и удар по воротам
- Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам
- Игра «в стенку» и удар по воротам
- Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот
- Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча
- Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам
- Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам
- 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
- Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам
- Быстрая контратака
- Играть плотно в защите и широко в атаке
- Поддержка игроками середины поля нападающего
- Поддержка игроками середины поля нападающего
- Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот
- Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча
- Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча
- Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
- Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
- Выход крайнего нападающего на голевую позицию
- Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
- Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь
- Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча в разрез
- Забегание на большом игровом пространстве
- Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
- Какая команда забьет больше голов

- Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
- Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону
- Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
- Командная игра в построении для проведения и завершения атаки
- Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию
- Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по воротам
- Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
- Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки
- Прием мяча и удар с посылком мяча в дальний угол ворот
- Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча
- Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
- Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам
- Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

#### **Инструкторская и судейская практика.**

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

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

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

Участие в 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.



#### 4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице № 14

Таблица № 14

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

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения Олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский Комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, локальными актами МУ ДО «СШ по футболу» «ФК «Коломна», 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.

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

### **5.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требование к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

#### **Общие требования безопасности**

- соблюдение данных требований обязательно для всех занимающихся на спортивной площадке, спортивном зале или стадионе;
- к занятиям футболом допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- на спортивной площадке (поле) заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой (бутсах), при ветреной погоде необходимо надеть легкую куртку и шапочку;
- соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти);
- иметь спортивную сумку, в которой: сменная спортивная форма, средства личной гигиены.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

- переодеться в спортивную одежду в раздевалке;
- не входить в спортивный зал (поле, площадку) без разрешения тренера или команды капитана;
- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал;
- не включать самостоятельно электроосвещение;
- не выходить из раздевалки на поле (площадку, спортзал) без указания тренера;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

### **Требования безопасности во время занятий**

- не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера;
- не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
- соблюдать очерёдность выполнения задания;
- не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений;
- не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера;
- соблюдать дисциплину и порядок на тренировке;
- не уходить с тренировочных занятий без разрешения тренера;
- при занятиях использовать только исправный инвентарь;
- знать и неукоснительно соблюдать правила проведения соревнования.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- при плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно сообщить об этом судье соревнований или тренеру, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

- уходить со спортивной площадки (поля) по команде тренера спокойно, не торопясь;
- снять спортивную форму, обувь, используйте её только для занятий спортом;
- вымойте с мылом руки, умойтесь, примите душ;
- обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить тренеру.

### **Требования к температурному режиму занятий.**

При планировании тренировочных занятий (соревнований) в зимнее время на открытом воздухе с учетом рекомендаций СанПиН 2.4.2.2821-10 по проведению занятий физической культуры на открытом воздухе для средней полосы России следует придерживаться следующих норм температурного режима (Таблица №15):

Таблица № 15

Возраст	t°	Скорость ветра	Комментарии
Обучающиеся до 12 лет	-9С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-6 С°	5м/с	
	-3 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
Обучающиеся 12-13 лет	-12 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-8 С°	5м/с	
	-5 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
Обучающиеся 14-15 лет	-15 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-12 С°	5м/с	
	-8 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
Обучающиеся 16-17 лет	-16 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-15 С°	5м/с	
	-10 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся

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

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Для успешной реализации программы необходимо обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 16, 17, 18.

Таблица № 16

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Расчетная единица</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	на футбольное поле	10
2.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	на тренера-преподавателя	1
4.	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	2
5.	Стойка для обводки	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
6.	Стойка для обводки	штук	на тренера-преподавателя	1
7.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Тренажер «лесенка»	штук	на тренера-преподавателя	2
9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на тренера-преподавателя	50
10.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на футбольное поле	6
11.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой (5x2 м)	штук	на футбольное поле	4
12.	Ворота футбольные, тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (3x2 м)	штук	на футбольное поле	4
13.	Ворота футбольные, тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (2*1 м или 1*1 м)	штук	на футбольное поле или игровой зал	8
14.	Электронасос	штук	На организацию	1
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1
<b>Для спортивной дисциплины «футзал»</b>				
18.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1
19.	Мяч для футзала	штук	на тренера-преподавателя	14

Таблица № 17

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

**Таблица № 18**  
**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Герты футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм парадный спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «футбол»							
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»							
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

## **6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

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

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей;
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных Работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)1 (далее — Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029 (далее — Приказ № 362н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028 (далее — Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее — ЕКСД);
- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

## **6.3. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы**

### ***Организационные условия:***

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;

- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников.

***Психолого-педагогические условия:***

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

***Информационно-методические условия:***

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

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

## VII. Перечень информационного обеспечения

### 7.1. Перечень учебно-методической литературы

<i>Автор</i>	<i>Название</i>	<i>Издательство</i>
Алексеев А.В.	Себя преодолеть	Москва "Физкультура и спорт" 1985
Андреев С.Н., Левин В.С.	Мини-футбол	Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004
Андреев С.Н., Левин В.С., Э.Г. Алиев	Мини-футбол многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах	Советский спорт издательство Москва, 2008
Андреев С.Н., Мутко В.Л., Э.Г. Алиев	Мини-футбол игра для всех	Советский спорт издательство Москва, 2008
Андреев С.Н., Мутко В.Л., Э.Г. Алиев	Мини-футбол в высших учебных заведениях	Советский спорт издательство Москва, 2008
Винокуров В.	Мишель Платини	М., "Книжный клуб", 2000
Винокуров О.	Пеле	М., "Книжный клуб", 2001
Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.	Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет	Москва, 2008
Годик М.А., Скородумова А.П.	Комплексный контроль в спортивных играх.	М.: Советский спорт, 2010.
С. Голоманов, Б. Чирва, А. Денисенков	Футбол. Методика повышения локальной мышечной работоспособности юных футболистов в период краткосрочных учебно-тренировочных сборов	Москва, 2005
С. Голоманов, Б. Чирва	Футбол. Тренировка точности юных спортсменов	Москва, 1994
Государев Н.А.	Так становятся чемпионами	Москва "Физкультура и спорт" 1989
Губа В.П., Квашук ПВ Краснощеков В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А.	Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва	М.: Советский спорт, 2011.
Гусов К.Н., Шевченко О.А.	Спортивное право	проспект, Москва, 2009
Дрюэт Д.	Футбол спорт для начинающих	ООО "Издательство Астрель", 2002
Жан-Люк Чесно, Жерар Дюрэ	Футбол. Обучение базовой техники	Москва, 2006
Киселев Ю.Я.	Психическая готовность спортсмена	Москва, 2009
Козловский В.И.	Организационно-методические основы подготовки футболистов	Москва, 1988
Коллектив авторов По материалам журнала «Футбол-Профи»	Альманах пособие для футбольных тренеров	Фонд «Национальная академия футбола»
Коллектив авторов	Альманах Футбол 89	Москва "Физкультура и спорт" 1989
Коллектив авторов	Альманах Футбол 90	Москва "Физкультура и спорт" 1990
Коллектив авторов	Альманах Футбол 91	Москва "Физкультура и спорт" 1991
Корх А.Я	Тренер: деятельность и личность	Москва: Терра-спорт,

		2000.
Котенко Н.В.	Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.	М.: Олимпия, 2007.
Кузнецов А.А.	Футбол настольная книга детского тренера IV этап	Олимпия. Человек Москва, 2008
Кузнецов А.А.	Футбол настольная книга детского тренера	ПРОФИЗДАТ Москва, 2011
Кузнецов А.А.	Футбол настольная книга детского тренера II этап	Олимпия. Человек Москва, 2007
Кузнецов А.А.	Футбол настольная книга детского тренера III этап	Олимпия. Человек Москва, 2008
Кузнецов А.А.	Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе	Москва: Олимпия, Человек, 2011.
Лаптева А.П.	Юный футболист	Москва "Физкультура и спорт" 1983
Лапшин О.Б.	Теория и методика подготовки юных футболистов	Человек, Москва, 2010
Левин В.С.	Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболистов. Учебное пособие.	Малаховка, 2005.
Лобановский В.	Бесконечный матч	Москва "Физкультура и спорт" 1989
Любшинова Н.М.	Искусство подготовки высококлассных футболистов	Фонд «Национальная академия футбола» Москва, 2006
Майкл Бил	140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки	Нижний Новгород РА «Квартал» 2009
Малов В.И.	100 Великих футболистов	Москва "Вече" 2006
Малькольм Кук	101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет	Москва, 2003
Малькольм Кук	101 упражнение для юных футболистов 7-11 лет	Москва, 2001
Мартин Бидзински	Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста	Нижний Новгород РА «Квартал» 2009
Массимо Люкези	Обучение системы игры 4-3-3	ТВТ Дивизион Москва, 2008
Массимо Люкези	Футбол. Анализ тактики атакующих действий	ТВТ Дивизион Москва, 2008
Монаков Г.В.	Подготовка футболистов	Псков, 2003
Некрасов В.П.	Спорт и характер	Москва "Физкультура и спорт" 1986
Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И.	Физиология футбола	Олимпия-Человек, Москва, 2008
Петухов А.В.	Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов	Советский спорт издательство Москва, 2006
Плои Б.И.	Новая школа в футбольной тренировке	Москва: TerraСпорт, 2012
Полишкиса М.С., Выжгина В.А.	Футбол: учебник	М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
Робин Джоунз, Том Трэнтер	Футбол. Тактика защиты и нападения	ТВТ Дивизион Москва, 2008
Селуянов В.Н., Сарсания	Физическая подготовка футболистов	Москва, 2006

С.К., Сарсания К.С.		
Симаков В.И.	Футбол простые комбинации	Москва "Физкультура и спорт" 1987
Сорокин А.А., Комолов И.С., Никитюк Д.Б.	Организация спортивного питания юных футболистов	Москва, 2008
Тунис Марк	Психология вратаря.	Москва: Человек, 2010.
Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк	Уроки футбола для молодежи 6-11 лет	Фонд «Национальная академия футбола» Москва, 2010
Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк	Уроки футбола для молодежи 12-13 лет	Фонд «Национальная академия футбола» Москва, 2010
Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк	Уроки футбола для молодежи 14-15 лет	Фонд «Национальная академия футбола» Москва, 2010
Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк	Уроки футбола для молодежи 16-19 лет	Фонд «Национальная академия футбола» Москва, 2010
Хорст Вайн	Как научиться играть в Футбол	Москва, 2004
Царик А.В.	Справочник работника физической культуры и спорта	«Советский спорт» 2012
Червяков В.С.	Организация безопасности и охраны образовательного учреждения	Коломна, 2011
Чирва Б.Г.	Футбол. Концепция технической и тактической подготовки	ТВТ Дивизион Москва, 2008
Чирва Б.Г.	Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры	ТВТ Дивизион Москва, 2008
Чирва Б.Г., Голоманов С.	Футбол. игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади в штатной площади футболистов 11-15 лет	Москва, 2004
Шаргаев А.Т.	Мини-футбол (футзал) судейство соревнований	Советский спорт издательство Москва, 2009
Шон Грин	Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет.	Нижний Новгород РА «Квартал» 2009
Шон Грин	Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет.	Нижний Новгород РА «Квартал» 2009
Шон Грин	Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет.	Нижний Новгород РА «Квартал» 2009
Яковлев Б.П.	Основы спортивной психологии	«Советский спорт» 2012
Royal Netherlands Football Association	4 против 4 чем лучше футбол, тем больше удовольствия	KNVB

## 7.2. Перечень Интернет-ресурсов

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Министерство науки и образования Российской Федерации - <https://minobrnauki.gov.ru/?&>
3. Министерство образования Московской области - <https://mo.mosreg.ru/>
4. Министерство физической культуры и спорта Московской области - <https://mst.mosreg.ru/>
5. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» - <http://rusada.ru/>
6. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» - <https://rfs.ru/>
7. Федерация футбола Московской области - <https://ffmo.ru/>
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>
9. Официальный сайт компании Консультант Плюс - <https://www.consultant.ru/>
10. Виртуальный ресурс ФизкультУРА - <https://www.fizkult-ura.ru/>

## **VII. ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение №1**

## ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

<i>Наименование спортивного мероприятия</i>	<i>Срок проведения</i>	<i>Организаторы</i>	<i>Участники</i>
Первенство МО	Апрель-ноябрь	Федерация футбола Московской области	Детско-юношеские футбольные команды Московской области
Турниры по футболу	по приглашению	Сторонние организации	--
Турниры по футболу	В течение года	МБУ ДО «СШ по футболу «ФК «Коломна»	Детско-юношеские футбольные команды Московской области по приглашению

Приложение №2

Примерные тестовые задания по теме: "Футбол"

1. В какой стране и в каком городе проходил Финал Клубного чемпионата мира 2019:  
а) Доха +                      б) Лондон                      в) Абу-Даби
2. Что в переводе с английского означает слово «футбол»:  
а) «Бей ногой»              б) «Мячом и ступней» +              в) «Ручной мяч»
3. Как называется штрафной удар, который совершают по воротам на расстоянии 11 метров:  
а) Аут б) Буллит                      в) Пенальти +
4. Что такое «офсайд»:  
а) «Вне игры» +                      б) Удаление в) Нарушение
5. Чем сигнализирует нарушение боковой судья основному арбитру:  
а) Свистком б) Рукой                      в) Флагом +
6. Что подразумевает судья, показывая игрокам «желтую карточку»:  
а) Замена игрока б) Предупреждение +              в) Штрафной
7. Как называют игрока, который в соревновании забил больше всех голов:  
а) Вице-чемпион                      б) Лидер в) Лучший бомбардир +
8. В какой стране появился и начал развиваться футбол:  
а) Португалия                      б) Англия + в) Бразилия
9. Какие цвета карточек существуют в футболе:  
а) Зеленая, красная и желтая  
б) Черная и красная  
в) Красная и желтая +
10. Место проведения первого мирового турнира по футболу:  
а) Москва (СССР)  
б) Буэнос-Айрес (Аргентина) +  
в) Мотевидео (Уругвай)
11. Какое количество рефери необходимо для судейства одного футбольного матча:  
а) 3 + б) 2                      в) 7
12. Какой вес самых легких футбольных бутс:  
а) 80 грамм                      б) 99 грамм +                      в) 122 грамма
13. При каких условиях футболисты играют красным или желтым мячом:  
а) Во время неблагоприятных погодных условий - дождь, снег, туман +  
б) Когда начинается дополнительное время игры  
в) Если мяч вылетел за пределы поля
14. Как называется награда, которая вручается лучшему бомбардиру по итогам календарного года:  
а) Золотая статуэтка б) Золотой мяч                      в) Золотая бутса +
15. Что такое финт в футболе:  
а) Технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть соперника +  
б) Определение местоположения мяча  
в) Второе наименование полузащитника
16. Сборной команде какой страны достался титул чемпиона мира по футболу в 2014 году:  
а) Португалия                      б) Германия +                      в) Бразилия

17. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста:  
а) Золотая бутса    б) Статуэтка чемпиона    в) Золотой мяч +
18. За сборную какой страны играл легендарный футболист Диего Марадона:  
а) Уругвая    б) Аргентины +    в) Бразилии
19. Что оформил игрок, забивший 3 мяча за один матч:  
а) Гандикап    б) Автогол    в) Хет-трик +
20. В каком году впервые прошло мировое первенство по футболу:  
а) 1926    б) 1930 +    в) 1934
21. Как правильно расшифровывается аббревиатура УЕФА:  
а) Союз европейских футбольных ассоциаций +  
б) Союз евроинтегрированных футбольных ассоциаций  
в) Собрание европейских футбольных ассоциаций
22. Организатор мирового первенства по футболу:  
а) НХЛ    б) ФИФА +  
в) Олимпийский организационный комитет
23. Команда из какой страны чаще всего становилась победителем чемпионата мира и сколько раз:  
а) Англия (4 победы)  
б) Германия (3 победы)  
в) Бразилия (5 побед) +
24. Продолжительность футбольного тайма, в минутах:  
а) 40    б) 45 + в) 30
25. Какое количество игроков одновременно находится на игровом поле с двух сторон:  
а) 24    б) 20    в) 22 +
26. Футбольный матч состоит из частей, которые называются:  
а) Периодом    б) Таймом +    в) Сетом
27. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота:  
а) Автогол +    б) Штрафной    в) Ложный маневр
28. Какой футбольный клуб пять раз подряд становился победителем Лиги Чемпионов в 20 веке:  
а) Милан    б) Барселона    в) Реал Мадрид +
29. В какой стране впервые проходил Кубок мира ФИФА:  
а) Уругвай +    б) Англия    в) Франция