

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБУ ДО СШОР
Петродворцового района
Санкт-Петербурга, протокол № 7
от 26.11.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
Т.М. Козак
Приказ № 177 от 29.11.2024



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «футбол»**

(Разработана на основании Распоряжения от 25.08.2022 г. №1676-р Комитета по образованию Санкт-Петербурга; Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол»), приложение №24 к распоряжению Комитета по физической культуре и спорту от 29.11.2024 №1213-р.

Срок реализации программы:
базовый уровень – от 1 до 3 лет
продвинутый уровень – от 1 до 8 лет
Возраст обучающихся:
базовый уровень 7-12 лет
продвинутый уровень 10-24 лет

Разработчик:
инструктор – методист Скворцов Д.С.
тренер-преподаватель Шиморин А.С.

Отличительной особенностью данной Программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в футбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Новизна Программы заключается в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, в создании предпосылок для самовоспитания личностных качеств в разновозрастном коллективе и определении наиболее перспективных и нацеленных на результат обучающихся.

Продолжительность уровней подготовки, возрастные границы лиц, для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «футбол» регламентированы базовыми требованиями.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «футбол»

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1 - 3	7	12	14 - 28
Продвинутый уровень	1 - 8	10	24	12 - 24

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Для зачисления на уровень подготовки поступающий на обучение по Программе должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления или быть старше этого возраста.

Срок реализации и обучения на базовом уровне составляет 3 года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися результатов, соответствующих требованиям продвинутого уровня.

На базовом и продвинутом уровне свыше года допускается зачисление лиц, прошедших обучение по аналогичным программам в других образовательных организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившим требования, необходимые для зачисления, установленные базовыми требованиями по виду спорта «футбол», и настоящей Программой с учетом сроков реализации Программы и возрастных границ лиц, проходящих обучение.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на уровнях подготовки, при соблюдении следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Требования к объему дополнительной общеразвивающей программы регламентированы базовыми требованиями по виду спорта «футбол»:

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «футбол»

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	10	12
Количество тренировок в неделю	3 - 5	до 6	до 8	до 10
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 520	до 624

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный год начинается 1-го января.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

на базовом уровне - 2 часов.

на продвинутом уровне - 3 часов;

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

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

Цель Программы - вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Образовательная деятельность по Программе направлена на:

формирование и развитие физических способностей обучающихся;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

профессиональную ориентацию обучающихся;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
 формирование общей культуры обучающихся;
 удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся,
 не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **основных задач**:

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

Основные принципы реализации программы:

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Физкультурные мероприятия должны вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнений должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичность и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные.

Принцип прочности знаний. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности в будущем.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

По итогам освоения Программы применительно к уровню подготовки лица, проходящему обучение (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам реализации Программы:

На базовом уровне:

- 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.

На продвинутом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, посредством систематических занятий футболом обучающиеся **будут знать:**

- о физической культуре и ее видах, возможностях и полезном влиянии на организм человека;
- историю развития футбола в России и за рубежом о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;
- о видах общеразвивающих и специальных физических упражнений и основах техники и тактики футбола.

Будут уметь:

- применять на практике полученные теоретические знания в области техники и тактики футбола и стремиться к достижению высоких спортивных результатов;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма; соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- выстраивать позитивные межличностные отношения в коллективе;
- проявлять уважение к соперникам и адекватно оценивать свои поступки.

Будут владеть:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
 - способами совершенствования своей волевой подготовленности;
 - способами совершенствования технико-тактического мастерства.
- В ходе обучения по Программе у обучающихся сформируются:
- Личностные универсальные учебные действия:
 - широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
 - адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
 - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
 - эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
 - развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.
 - Регулятивные универсальные учебные действия:
 - умение принимать и сохранять учебную задачу;

умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 прогнозирование уровня усвоения;
 вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:
 осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
 осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
 осуществлять синтез;

проводить сравнение, классификацию по критериям.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению.

При обучении и воспитании детей **в возрасте 8-10 лет** важно учитывать их психофизиологические особенности развития. В этот период организм ребенка интенсивно растет и развивается. Длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки плавно увеличиваются.

Мальчики и девочки растут почти одинаково. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мускулатура его недостаточно развита, наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков, поэтому он податлив к искривлению.

Кости таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев заканчивается к 9-11 годам.

Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

Двигательный аппарат детей 8-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются. Интенсивно развивается и совершенствуется двигательный анализатор в коре головного мозга.

Значительное развитие в 8-10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков и закреплению двигательных условных рефлексов.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы, особенно когда занятия физическими упражнениями удовлетворяют их потребности в движении и игре. Однако в силу повышенной эмоциональности дети 6-10 лет часто пере возбуждаются. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во

время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили ребятам радость, но при этом не пере возбуждали их. Здесь большое значение имеет поведение взрослых: в одних случаях больше адекватен ровный негромкий голос, в других — спокойное доброжелательное отношение к ребенку.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

Требование выполнять непосильные упражнения, наоборот, отрицательно влияет на развитие волевых качеств, может способствовать развитию неуверенности, нерешительности, трусости.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Учеными выявлено существование так называемых критических или сензитивных (чувствительных) периодов, в которые можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов.

Так, для мальчиков I-II классов наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во II-IV классах хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие.

По данным А.А. Гужаловского, сила развивается достаточно интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей (КС). В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используются подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников.

Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства.

Развивая силовые качества футболистов подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничивание их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо принимают распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаются скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

В 16-17 лет в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличивается еще на 2-3 см в год.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвонковых дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20-25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, толчки в плечо при единоборствах за мяч, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей

плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребят 15 лет составляет 32,6% веса тела, а к 18 годам - 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

В возрасте 16-17 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу.

Наибольший прирост силы наблюдается с 13 до 15 лет. В 15-17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16-20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку.

Уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается с 13 до 16 лет.

Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений. Возрастает способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

Жизненная емкость легких в 17-18 лет составляет 4060 мл.

С 17 до 20-21 года работоспособность в среднем возрастает на 20%.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства, как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и т.п.

Высокий уровень выносливости достигается в 19 лет. Костно-мышечная система у юных футболистов в 15-17 лет достаточно крепнет для того, чтобы выдерживать интенсивные и длительные физические нагрузки. Однако если не выполнять систематически упражнений, то значительно может снизиться подвижность позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий.

В процессе тренировки упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения — очная.

Реализация Программы проводится с учетом уровня подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап), при формировании дополнительных общеразвивающих программ, в том числе годового учебного плана.

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 подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

При приеме лиц на обучение по Программе требования к уровню их образования не предъявляются.

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности поступающих к освоению содержания и материалов Программы по уровням сложности с учетом нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных базовыми требованиями по виду спорта «футбол».

Для приема на обучение по Программе требуется медицинское заключение о допуске к занятиям, оформленное в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Количество поступающих для обучения по Программе определяется учредителем Учреждения - Комитетом по физической культуре и спорту, в соответствии с государственным (муниципальным) заданием на оказание государственных услуг за счет бюджетных ассигнований Санкт-Петербурга.

Комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок формирования групп по уровням определяется учреждением, осуществляющим реализацию общеразвивающей программы, самостоятельно в соответствии с базовыми требованиями.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее – объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа годов обучения;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Основными формами занятия являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика(на продвинутом уровне);
- тестирование и контроль.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Для обеспечения эффективности подготовки может быть запланировано участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях (соревнованиях).

Кроме того, в учебно-тренировочных группах на период отпуска тренера-преподавателя, карантина, длительной командировки тренера-преподавателя предполагается самостоятельная работа обучающегося (индивидуальная подготовка) по учебно-тренировочному плану, разработанному тренером-преподавателем с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия - основная форма занятий.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижениями поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения;

приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей;

освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную.

Содержание отдельного учебно-тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач.

Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий.

Нередко основное содержание учебно-тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности, например, кроссовый бег.

Подготовительная и заключительная части занятия в данном случае также строятся в значительной мере на содержании бега.

При более разнообразном содержании занятий его структура усложняется, прежде всего в основной части, где более сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередование нагрузок и отдыха.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия, или *разминка*.

Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы.

Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата.

Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку.

Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.

Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений.

Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка обучающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц.

Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: "сверху вниз":

Наклоны, повороты, круговые движения головы.

Сгибание и разгибание, круговые движения, последовательно выполняемые кистями рук, локтевыми и плечевыми суставами.

Наклоны, повороты, круговые движения туловища.

Маховые движения ногами, приседания, выпады.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений, постепенно ее увеличивая. Количество повторений каждого упражнения - 8-12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступить к специальной части разминки. Общая продолжительность разминки может составлять 15-25 мин.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки:

равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный, игровой.

Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности.

В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;

упражнения, направленные на развитие быстроты;

упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;

упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия - 55-60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют "заминка") предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения).

В наиболее простом варианте это может быть медленный бег 400-800 м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа - встряхивание, поглаживание, растирание.

Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5-8 мин.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач.

Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей.

Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части тренировочного занятия. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

На базовом уровне основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико- тактического арсенала футболиста.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «футбол»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	15	15	14	16
Специальная физическая подготовка, интегральная подготовка (%)	32	32	31	9
Техническая подготовка (%)	48	48	35	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	5	11	48
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	9	8

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного уровня подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта футбол. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую, выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях,
- уметь координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

При этом следует помнить, что даже достаточно высокая общая физическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других - силы, т.е. необходима специальная подготовка.

В содержании ОФП ведущую роль играют естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни. К ним относятся различные виды и формы физической рекреации, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, могут использоваться упражнения на различных тренажерах.

Следует учитывать особенности обучающихся: их состояние здоровья, возраста, уровня и степени разносторонности физического развития, целевой установки при занятиях общей физической подготовкой.

Основные задачи *специальной физической подготовки* футболиста — всестороннее, гармоничное физическое развитие, направленное на общее укрепление организма и совершенствование основных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, а также качества гибкости.

Перечисленные задачи осуществляются с помощью выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, а также занятий другими правильно подобранными видами спорта.

Для обучающегося каждой специальности характерно специфическое проявление физических качеств. Так, например, известно, что быстрота футболиста несколько отлична от быстроты бегуна на короткие дистанции. Для повышения эффективности физической подготовки необходимо, чтобы она была направлена на совершенствование качеств применительно к особенностям действий футболиста во время игры.

Физические качества находятся в тесной взаимозависимости. Большинство качеств настолько связано между собой, что совершенное развитие и проявление одного из них невозможно без высокого развития и проявления других. Поэтому специальная физическая подготовка только в том случае может быть действительно полноценной, если она направлена на совершенствование всех основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости.

Техника футбола — это совокупность специальных приёмов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки мяча с переводами, отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приёмов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъёма, остановок мяча подъёмом, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приёмы — это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности при противодействии игроков команды противника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Навык — деятельность, сформированная путём многократного повторения и доведения до автоматизма. Каждый навык игрока представляет собой сознательное действие, в основе которого лежит привычное движение. Чем большим количеством навыков владеет футболист, тем разнообразнее его действия, богаче тактика и интереснее игра.

Навык футболиста — это способность использовать все части тела, разрешённые правилами, для наилучшего владения мячом. Выработать технические навыки непросто, так как они должны закрепляться в условиях внезапно изменяющейся обстановки на поле.

На высших стадиях развития навыка у игрока появляются специализированные восприятия: чувство мяча, чувство удара, чувство паса, чувство времени и др.

Удары по мячу — основное средство ведения игры. Удар по мячу может наноситься разными частями ноги: внутренней и внешней частью стопы, подъёмом стопы, внутренней частью подъёма стопы, внешней частью подъёма стопы, пяткой, нижней частью стопы (подошвой), носком. Также по мячу можно бить разными частями головы: лбом, левой стороной головы, правой стороной головы. А также другими частями тела: грудью, бедром, голенью. Руки используются только для вбрасывания мяча. Удар наносится по разным частям мяча: по центру, по верхней части, по нижней части, по левой части или по правой.

Тактика футбола — под тактикой футбола понимаются наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре. Тактика — один из основных и наиболее важных компонентов этой спортивной игры. Она базируется на технической, физической и психологической подготовленности футболистов. Для команд высокого класса характерны разнообразие тактических построений, наличие «фамильной» тактики, умение в ходе игры менять тактический рисунок. Однако высокий уровень тактической подготовленности достигается постепенно и связан с большими затратами сил со стороны футболистов, которые должны уметь играть так, чтобы выполнять на поле как созидательные функции, так и разрушительные независимо от своих основных функций. А чтобы научиться играть на таком уровне, следует стремиться, чтобы в процессе многолетнего обучения начинающие футболисты освоили все богатство современной тактики футбола, умели грамотно строить свои индивидуальные действия без мяча и с мячом, как в нападении, так и в защите, а также вести свою игру в зависимости от действий партнеров по команде.

Теоретическую подготовку организует и осуществляет непосредственно тренер-преподаватель.

Для повышения теоретических знаний организуют лекции, тематические занятия, беседы, просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, киноколяцков, методических выставок, демонстрирующих учебные наглядные материалы. Некоторые занятия целесообразно проводить как семинары — предусматривать выступления на них самих обучающихся.

Самостоятельная теоретическая подготовка многогранна. Она включает изучение спортивно-методической литературы, подготовку индивидуальных планов учебно-тренировочного занятия и ведение записей в дневнике, разработку и анализ тактических планов матчей, результатов учебно-тренировочного занятия и выступлений в соревнованиях в зависимости от использования различных учебно-тренировочных средств, методических приемов, варьирования нагрузок; изучение игры других теннисистов, кинофотоматериалов, демонстрирующих действия сильнейших советских и зарубежных теннисистов.

Практические учебно-тренировочные занятия должны быть тесно связаны с тематикой теоретического курса. Так, в период совершенствования техники целесообразно знакомить обучающихся с техникой ведущих советских и зарубежных теннисистов, организуя просмотры учебных и хроникальных кинофильмов, лекции, беседы, посвященные анализу лучших образцов техники.

В процессе теоретической подготовки теннисисты должны изучить: историю отечественного и зарубежного тенниса; состояние и перспективы дальнейшего развития тенниса в нашей стране; технику, тактику и стратегию; основы учебно-тренировочного занятия теннисиста; принципы индивидуального планирования учебно-тренировочного занятия, учета и анализа ее результатов;

вопросы гигиены, закаливания, режима и питания обучающегося, врачебного контроля, самоконтроля, спортивного травматизма; приемы оказания первой помощи; итоги годичного цикла учебно-тренировочного занятия, задачи совершенствования игры и системы учебно-тренировочного занятия.

Теоретическая подготовка должна помогать теннисисту неуклонно повышать свое спортивное мастерство, осмыслить поставленные перед ним цели и задачи, а также конкретные средства и методы их достижения.

Современный теннис отличают высокие темпы развития техники, тактики, стратегии, системы учебно-тренировочного занятий. Теоретическая подготовка призвана оперативно знакомить обучающихся со всем тем новым, передовым, что появляется в отечественном и зарубежном теннисе.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как учебно-тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности обучающихся и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Общей психологической подготовкой называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

Специальной психологической подготовкой называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний обучающегося на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

Средства и методы психологической подготовки:

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, социально-организующие;
- психологические - ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных обучающихся относятся:

Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у

юного обучающегося есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «корсанный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером-преподавателем) искусственным созданием соответствующих ситуаций в учебно-тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных обучающихся.

Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым обучающимся на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов), и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером-преподавателем обучающемуся (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-либо спортивному испытанию.

Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи учебно-тренировочного занятия или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии обучающиеся с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи учебно-тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализацию, когда юному обучающемуся показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного обучающегося, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к обучающимся со слабой и подвижной нервной системой.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность.

Воспитательная работа

Основные задачи воспитательной работы Программы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами командных выступлений на соревнованиях;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание культуры поведения болельщика;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	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; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		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); - ...	
2.3	...	...	...
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...

5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...
----	--	-----	-----

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных Дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма обучающегося. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости групп мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета обучающегося.

Ежедневный рацион питания обучающихся связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Спортивно-патриотическое воспитание — это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои — спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «футбол».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики на продвинутом уровне.

Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности, обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки —

информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

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

Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Антидопинговая программа является важной составляющей в системе спортивной подготовки спортсмена. Формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основной целью проведения антидопинговых мероприятий учреждением, является повышение уровня знаний, спортсменов по предотвращению использования запрещенных в спорте веществ и методов занимающимися.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов всех возрастов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных лиц за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Общероссийскими антидопинговыми правилами (2.1.1 Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, ее метаболиты или маркеры, обнаруженные в их пробах.)

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на официальный сайт РАА «РУСАДА».

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста 7 лет. Участие в онлайн-обучении на официальном сайте РУСАДА и получение сертификата о прохождении курса – является обязательным условием для прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Антидопинговая работа в Организации проводится согласно Плана антидопинговых мероприятий, ежегодно утверждаемого руководителем учреждения.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Продвинутый уровень	1. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

		«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год 3. Семинар для спортсменов и тренеров	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено

каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, как часть учебно-тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по футболу на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочередное проведение той или иной части урока отдельным обучающимся и с помощью обучающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики обучающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, футболу;
- оказание помощи при изучении различных упражнений в младшей или своей группе; овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря;
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди обучающихся младших разрядов; умение регистрировать спортивные результаты тестирования;
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими обучающимися 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов футбола. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники футболиста Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практике

№ п/п	Название мероприятия
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в учебно-тренировочном процессе», • «Структура учебно-тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений», др.
2.	Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий <i>Виды практической деятельности:</i> • Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приёмов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства.

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта «футбол»; выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям футболом и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (помещение, покрытие помоста, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

для улучшения восстановительных процессов;

после больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;

для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение обучающимися совершенно недопустимо.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро- и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, глубокое дыхание, упражнения на растяжку, медитации.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так

в целостном тренировочном процессе;

введение специальных профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-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.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности обучающегося. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Требования к медицинскому обеспечению обучающихся.

Первичная медико-санитарная помощь осуществляется в порядке, установленном статьей 33 Федерального закона от 21.11.2011 М323-ФЗ. «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»

Первичная медико-санитарная помощь включает мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Основанием для допуска лица к обучению по дополнительным общеразвивающим программам базового уровня является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска лиц обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам спортивной подготовки, начиная с продвинутого уровня подготовки, к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается по результатам прохождения углубленного медицинского осмотра.

Первичная доврачебная помощь оказывается обучающимся в медицинском кабинете Учреждения.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся продвинутого уровня, включающий в себя медицинские осмотры периодические медицинские осмотры в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

Требования к материально-техническим условиям реализации уровней подготовки.

1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «футбол»:

- наличие футбольного поля;
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и

проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 x 2 м или 1 x 1 м)	штук	8
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины "футбол"			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на группу 14
19.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на группу 14

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «футбол»:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	на группу
			30

2.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
4.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	
5.	Гетры футбольные	пар	
6.	Свитер футбольный для вратаря	штук	
7.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол»:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях кроме основного тренера, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		1 год	2-3 год	1-3 год	4-8 год
1	Общая физическая подготовка	35	47	73	106
2	Специальная физическая подготовка	40	60	85	119
3	Техническая подготовка	112	150	182	119

4	Тактическая подготовка	2	3	27	51
5	Теоретическая подготовка	2	1,5	10	12
6	Психологическая подготовка	2	1,5	5	12
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	6
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	6
9	Восстановительные мероприятия	2	3	5	19
10	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	37	44
11	Инструкторская практика	-	-	5	6
12	Судейская практика	-	-	5	6
13	Интегральная подготовка	35	40	76	118
	Общее количество часов в год	234	312	520	624

Учебный план базового уровня 1 года

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	2				
1.1	История возникновения вида спорта и его развитие	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
1.2	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,2	0,2	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Закаливание организма	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
1.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	0,2	0,2	-	Беседа	Устный опрос
1.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	0,2	0,2	-	Беседа	Устный опрос
1.8	Режим дня и питание обучающихся	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос

1.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	35				
2.1	Упр. с теннисными мячами, скакалками		-	2	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки		-	1	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.3	Развитие силы		-	8	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.4	Развитие выносливости		-	8	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.5	Развитие координации		-	8	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.6	Развитие гибкости		-	8	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.	Техническая подготовка	112				
3.1	Ведение мяча		-	31	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.2	«Змейка»		-	28	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.3	Удары по воротам		-	25	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.4	Жонглирование			28	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.	Тактическая подготовка	2	-			
4.1	Защитные действия		-	1	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.2	Контрудары		-	1	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.	Интегральная подготовка	35				
5.1	Взаимосвязь технической и тактической подготовки		-	30	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.2	Взаимосвязь физической и технической подготовки		-	30	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.3	Соревновательная подготовка		-	16	УТЗ	Наблюдение, контроль
6.	Психологическая подготовка	2		2		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	2	Медицинский осмотр	врачебный опрос и осмотр
8.	Восстановительные мероприятия	2	-	2	УТЗ	Наблюдение, контроль
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	2	Контрольное занятие	Тестирование
	Итого за период обучения	234	2	232		

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	1,5				
1.1	История возникновения вида спорта и его развитие	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
1.2	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Закаливание организма	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	0,1	0,1		Беседа	Устный опрос
1.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
1.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
1.8	Режим дня и питание обучающихся	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
1.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,1	0,1	-	Беседа	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	47				
2.1	Упр. с теннисными мячами, скакалками		-	3	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки		-	3	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.3	Развитие силы		-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.4	Развитие выносливости		-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.5	Развитие координации		-	11	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.6	Развитие гибкости		-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.	Техническая подготовка	150				
3.1	Ведение мяча		-	40	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.2	«Змейка»		-	35	УТЗ	Наблюдение,

						контроль
3.3	Удары по воротам		-	40	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.4	Жонглирование			35	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.	Тактическая подготовка	3	-			
4.1	Защитные действия		-	1,5	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.2	Нападение		-	1,5	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.	Интегральная подготовка	40				
5.1	Взаимосвязь технической и тактической подготовки		-	20	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.2	Взаимосвязь физической и технической подготовки		-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.3	Соревновательная подготовка		-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
6.	Психологическая подготовка	1,5		1,5		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	3	Медицинский осмотр	врачебный опрос и осмотр
8.	Восстановительные мероприятия	3	-	3	УТЗ	Наблюдение, контроль
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	-	3	Контрольное занятие	Тестирование
	Итого за период обучения	312	1,5	310,5		

Учебный план продвинутого уровня 1-3 года

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	10				
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.2	История возникновения олимпийского движения	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.3	Режим дня и питание обучающихся	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Физиологические основы физической культуры	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	1		Беседа	Устный опрос
1.6	Теоретические основы технико-тактической	1	1	-	Беседа	Устный опрос

	подготовки. Основы техники вида спорта					
1.7	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2	2	-	Беседа	Устный опрос
1.8	Правила вида спорта	2	2	-	Беседа	Устный опрос
2.	Специальная физическая подготовка	85				
2.1	Развитие скоростно-силовых качеств		-	25	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.2	Развитие скоростной выносливости		-	30	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.3	Развитие специальной выносливости		-	30	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.	Общая физическая подготовка	73				
2.1	Упр. с теннисными мячами, скакалками		-	13	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.2	Упражнения на формирование правильной осанки		-	12	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.3	Развитие силы		-	12	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.4	Развитие выносливости		-	12	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.5	Развитие координации		-	12	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.6	Развитие гибкости		-	12	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.	Техническая подготовка	182				
3.1	Ведение мяча		-	50	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.2	Змейка		-	40	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.3	Удары по воротам		-	46	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.4	Жонглирование		-	46	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.	Тактическая подготовка	27	-			
4.1	Защитные действия		-	13	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.2	Нападение		-	14	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.	Интегральная подготовка	76				
5.1	Взаимосвязь технической и тактической подготовки		-	25	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.2	Взаимосвязь физической и технической подготовки		-	25	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.3	Соревновательная подготовка		-	26	УТЗ	Наблюдение, контроль
6.	Психологическая подготовка	5	1	4		

7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	-	5	Медицинский осмотр	врачебный опрос и осмотр
8.	Восстановительные мероприятия	5	-	5	УТЗ	Наблюдение, контроль
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	-	5	Контрольное занятие	Тестирование
10.	Инструкторская практика	5	-	5	УТЗ	Наблюдение, контроль
11.	Судейская практика	5	-	5	УТЗ	Наблюдение, контроль
12.	Участие в спортивных соревнованиях	37			соревнования	Анализ видеозаписи. Выполнение разряда
	Итого за период обучения	520	11	509		

Учебный план продвинутого уровня 4-8 года

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма организации занятий	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	12				
1.1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.2	История возникновения олимпийского движения	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.3	Режим дня и питание обучающихся	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.4	Физиологические основы физической культуры	1	1	-	Беседа	Устный опрос
1.5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2	2		Беседа	Устный опрос
1.6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	2	-	Беседа	Устный опрос
1.7	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2	2	-	Беседа	Устный опрос
1.8	Правила вида спорта	2	2	-	Беседа	Устный опрос
2.	Специальная физическая подготовка	119				
2.1	Развитие скоростно-силовых качеств			40	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.2	Развитие скоростной выносливости			40	УТЗ	Наблюдение, контроль
2.3	Развитие специальной			39	УТЗ	Наблюдение,

	выносливости					контроль
3.	Общая физическая подготовка	106				
3.1	Упр. с теннисными мячами, скакалками		-	4	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.2	Упражнения на формирование правильной осанки		-	3	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.3	Развитие силы		-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.4	Развитие выносливости		-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.5	Развитие координации		-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
3.6	Развитие гибкости		-	10	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.	Техническая подготовка	119				
4.1	Ведение мяча		-	32	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.2	Змейка		-	29	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.3	Удары по воротам		-	29	УТЗ	Наблюдение, контроль
4.4	Жонглирование		-	29	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.	Тактическая подготовка	50	-			
5.1	Защитные действия		-	25	УТЗ	Наблюдение, контроль
5.2	Нападение		-	25	УТЗ	Наблюдение, контроль
6.	Интегральная подготовка	118				
6.1	Взаимосвязь технической и тактической подготовки		-	40	УТЗ	Наблюдение, контроль
6.2	Взаимосвязь физической и технической подготовки		-	40	УТЗ	Наблюдение, контроль
6.3	Соревновательная подготовка		-	38	УТЗ	Наблюдение, контроль
7.	Психологическая подготовка	12	1	11		
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	6	Медицинский осмотр	врачебный опрос и осмотр
9.	Восстановительные мероприятия	19	-	19	УТЗ	Наблюдение, контроль
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	-	6	Контрольное занятие	Тестирование
11.	Инструкторская практика	6	-	6	УТЗ	Наблюдение, контроль
12.	Судейская практика	6	-	6	УТЗ	Наблюдение, контроль
13.	Участие в спортивных соревнованиях	44		44	соревнования	Анализ видеозаписи. Выполнение

					разряда
	Итого за период обучения	624	13	611	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол»
на учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень						
1 год	01 января	31 декабря	52	156	234	3 дня по 1,5 часа
2-3 год	01 января	31 декабря	52	208-156	312	3-4 дня по 1,5-2 часа
Продвинутый уровень						
1-3 год	01 января	31 декабря	52	208-260	520	4-5 дней по 2-3 часа
4 -8 год	01 января	31 декабря	52	260-312	624	5-6 дней по 2-3 часа

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

Текущий контроль успеваемости обучающихся – это систематическая проверка уровня общей физической и специальной физической подготовки, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с Программой и направленная на выстраивание максимально эффективного образовательного процесса в целях достижения планируемых результатов освоения Программы.

Цель текущего контроля успеваемости заключается в:

определении степени освоения обучающимися Программы соответствующего уровня в течение учебно-тренировочного года;

контроль индивидуального продвижения обучающегося в освоении Программы.

Текущий контроль успеваемости проводится тренером-преподавателем для всех обучающихся Учреждения время учебно-тренировочного занятия.

Текущий контроль успеваемости осуществляется по полугодиям, в первом полугодии – в марте-апреле и во втором полугодии – в сентябре-октябре текущего учебно-тренировочного года.

Основными формами текущего контроля являются:

тестирование по ОФП и СФП,

контрольные учебно-тренировочные занятия;

посещаемость учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения Программы по итогам учебно-тренировочного года, предусмотренного Программой, определение степени освоения обучающимися учебного материала.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения достижения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся за текущий учебно-тренировочный год и, при достижении показателей, осуществления перевода обучающихся на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (в конце текущего учебно-тренировочного года).

Промежуточная аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (упражнений по общей физической и специальной физической подготовке, предусмотренных Программой), тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

Обучающиеся, освоившие в полном объеме содержание Программы текущего учебно-тренировочного года, на основании положительных результатов промежуточной аттестации переводятся на следующий учебно-тренировочный год.

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «футбол»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «футбол»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	8.70	не более 9.00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	

			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	2,60	не более 2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	10,00	не более 10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

Для зачисления на Программу используется бально-рейтинговая система оценки нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления на базовый уровень

1. Результат выполнения теста, соответствующий базовым требованиям, оценивается в 10 баллов.

2. Результат выполнения теста, превышающий базовые требования, оценивается большим количеством баллов.

3. Результат выполнения теста, не достигающий показателя, определенного базового требованиями, оценивается меньшим количеством баллов.

4. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.

5. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.

6. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.

7. Для зачисления на базовый уровень обучающийся должен набрать суммарно 20 баллов за 2 теста.

№ п/п	Норматив до года обучения мальчики					
	Бег на 10 м. (сек.) с высокого старта	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами (см)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат спортсмена
1	2,80	1		82	1	
2	2,75	2		84	2	
3	2,70	3		86	3	
4	2,65	4		88	4	
5	2,60	5		90	5	
6	2,55	6		92	6	
7	2,50	7		94	7	
8	2,45	8		96	8	

9	2,40	9	98	9
10	2,35	10	100	10
11	2,30	11	102	11
12	2,25	12	104	12
13	2,20	13	106	13
14	2,15	14	108	14
15	2,10	15	110	15

№ п/п	Норматив до года обучения девочки					Результат спортсмена
	Бег на 10 м. (сек.) с высокого старта	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Прыжок в длинну с места толчком 2-мя ногами (см)	Оценка сдачи нормативов в баллах	
1	2,95	1		72	1	
2	2,90	2		74	2	
3	2,85	3		76	3	
4	2,80	4		78	4	
5	2,75	5		80	5	
6	2,70	6		82	6	
7	2,65	7		84	7	
8	2,60	8		86	8	
9	2,55	9		88	9	
10	2,50	10		90	10	
11	2,45	11		92	11	
12	2,40	12		94	12	
13	2,35	13		96	13	
14	2,30	14		98	14	
15	2,25	15		100	15	

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

1. Челночный бег 3*10 м.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до линии, на которой установлен конус (фишки), пересекает ее одной ногой затем возвращается к линии старта, где также пересекает ее одной ногой и движется в обратном направлении финишируя за пределами стартовой линии. Всего тестируемый должен преодолеть 3 площадки по 10 метров.

Секундомер останавливает в момент пересечения линии «Старт/Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт) более 2 раз;

во время бега участник помешал рядом бегущему;

участник не пересекает линию хотя бы одной ногой, во время разворота.

2. Бег 10 метров с высокого старта.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Бег на 10 метров выполняется с высокого старта.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» занимающийся начинает движение.

Участники стартуют по 1 человеку. У обучающегося одна попытка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;

участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

старт участника раньше команды стартера «Марш!» более двух раз.

3. Бег 30 метров.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого или низкого старта.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Тестируемый не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участники стартуют по 2-4 человека

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;

участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

старт участника раньше команды стартера «Марш!».

4. Прыжок в длину с места. Упражнение проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение — стопы ног параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок вперед. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, засчитывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах

5. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами.

Тестируемый располагается под лентой с разметкой. Ноги на ширине плеч, обучающейся делает взмах рукой и отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, вытянутой вверх, стоя на полу. Засчитывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня технической подготовки:

1. Ведение мяча 10 м

Упражнение выполняется с высокого старта. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише — время бега.

2. Ведение мяча с изменением направления 10 м

Упражнение выполняется с высокого старта. Испытуемый стартует по команде «марш!» из положения стоя с мячом перед собой (в ногах). Время фиксируется по команде «марш!». Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Испытуемый должен провести с изменением направления («змейкой») мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша.

3. Ведение мяча 3x10 м

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено) мяч перед спортсменом, не пересекая линию старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит преодолевая дистанцию в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести мяч до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести мяч до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Испытуемому дается одна попытка. В сводный протокол записывается время, которое засекается с точностью до 0,10 сек.

2. Удар на точность по воротам (10 ударов)

Испытуемый выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворст. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 * 2 м, с 13 лет — 11 м, ворота — «стандартные»

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

Испытуемый выполняет из центрального круга 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 * 1 и 2 * 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров.

4. Вбрасывание мяча на дальность

Исходное положение для вбрасывания — стойка ноги врозь или стойка ноги врозь правой (левой). Подготовительная фаза — замах. Для этого руки с мячом нужно поднять и отвести вверх-назад, туловище немного отклонить назад, перенося вес тела на сзади стоящую ногу. Основная (рабочая) фаза — бросок мяча, который выполняется за счет энергичного выпрямления ног, туловища и рук в сторону вбрасывания. Правилами игры предусмотрено, что в момент броска из-за боковой линии футболист должен обеими ногами стоять на земле, а в завершающей фазе, то есть уже после того как игрок выпустит мяч из рук, он может оторвать ноги от земли.

Примерные вопросы по уровням подготовки, не связанные с физическими нагрузками, для оценки результатов освоения Программы

Темы по теоретической подготовке		Контрольные вопросы
История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	1. В какой стране зародился футбол? 2. В каком веке современный футбол начал свою историю? 3. Когда футбол был включен в программу Олимпийских игр?
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.	3. К какой форме физической культуры относится урок (физкультура) в школе 4. Как называется совокупность простых физических тренировок, которые каждый день проводятся после утреннего пробуждения? 5. Что относится к основным факторам риска в образе жизни людей?
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	6. В каких случаях надо принять душ спортсмену? 7. Как часто надо мыть руки? 8. Какие гигиенические требования к спортивной одежде в футболе вы знаете?
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	9. Какие закаливающие процедуры вы знаете? 10. Как часто надо проводить закаливающие процедуры? 11. Медицинские процедуры являются закаливающими процедурами?
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.	12. Что относится к объективным методам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом? 13. Что относится к субъективным методам самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом? - самочувствие, настроение, работоспособность (умственная,

		физическая, смешанная), сон, аппетит. 14. Что позволяет контролировать дневник самоконтроля?
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	15. Куда нельзя бить боксерам противника? 17. Какие Вы знаете базовые элементы в футболе?
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.	18. Соревнования могут проводиться по каким системам? 19. Виды санкций к футболисту? 20. Какие обязанности и права есть у участников соревнований по футболу?
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	21. Что является важнейшей составной частью пищи человека с точки зрения питания? 22. Какое питание называется сбалансированным? 23. Какие питательные вещества, которые дают организму энергию?
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	24. Где следует проводить игры? 25. Следует ли проверить надежность крепления ворот перед тренировкой (выполнением упражнения)?

Темы по теоретической подготовке		Контрольные вопросы
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.	1. Что такое физическая культура? 2. Сохранение и восстановление здоровья – основная задача лечебной или базовой физической культуры? 3. Спорт направлен на достижение максимального результата, так ли это?
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	4. Когда впервые в истории человечества состоялись Олимпийские игры? 5. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	6. Почему считается что соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что? 7. Как называется недостаток витаминов в организме человека? 8. Что является основными источниками энергии для организма?
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	8. Назовите отличительную особенность упражнений, применяемых для воспитания силы. 9. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы? 10. Какой вид физических упражнений относится к циклическим упражнениям? 11. С какими упражнениями следует сочетать силовые упражнения? Рекомендуется сочетать с упражнениями на?

		12. При какой работе быстрее наступает утомление, статической или динамической?
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	13. Считаются ли официальными мероприятия, которые показывают по телевидению? 14. Какие соревнования считаются официальными? 14. По характеру зачета и определению результатов какими бывают соревнования?
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	12. Укажите 3 принципа самостоятельного освоения двигательного действия? 13. Что является целью обучения этапе начального разучивания техники двигательного действия?
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	14. Как называется позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения? 15. Как называется негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов?
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	17. Какой размер ворот в футболе? 18. Как определяется цвет формы команды на соревнованиях?
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права	19. Сколько возрастных групп спортсменов в футболе?

	и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	20. Обязан ли футболист проходить лицензирование перед официальными матчами?
Антидопинг		21. Что такое допинг? 22. Сколько существует нарушений антидопинговых правил? 23. Какой спортсмен может быть протестирован антидопинговой организацией?

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ 1-3 ГОД

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке футболиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать действия на поле как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями футболистов, просматривать видеоматериал по футболу и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на базовом уровне 1 года		
История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	январь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	март	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.
Режим дня и питание обучающихся	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Всего на продвинутом уровне 2-3 года		
Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	январь	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.
Закаливание организма	март	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	июль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	сентябрь	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.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Программный материал для практических занятий.

Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств. Высших результатов

добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. Программный материал по практической подготовке представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки, включающие перечни основных средств, методов и режимов их выполнения.

Материал для всех этапов подготовки:

строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе); разновидности ходьбы, бега, прыжков;

обще развивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;

лазание по гимнастической стенке и скамейке;

ходьба и бег по пересеченной местности;

легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;

подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;

сопутствующие виды спорта: мини-футбол;

спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;

упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в спортивной подготовке.

Материал для всех этапов подготовки:

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

Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры;

стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;

ускрения 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.

Упражнения для вратаря:

из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча;

из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча;

упражнения в ловле теннисного мяча.

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.

Упражнения для вратарей:

из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах;

упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

сжатие теннисного мяча;

броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;

упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон;

серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, 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.

Для вратарей: повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловли с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью 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.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

Программный материал для базового уровня первого года обучения
(примерный)

План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Техника передвижения	Январь	Задачи: 1. Знакомство с футболистами; 2. Оперативный контроль; 3. Обучение технике передвижения; 4. Объяснение функциональных задач техники и способов передвижения.	1) ОРУ (с предметами, без предметов) 2) Подвижные игры 3) Ритмика 4) Технические комплексы 5) Игры 1V1
2	Ведение мяча	Февраль	Задачи: 1. Закрепление техники перемещения 2. Обучение технике ведения мяча: - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг;	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Игры: - 1V1 (один в один)
3	Ведение и развороты	Март	Задачи: 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы 2. Обучение технике разворотов с мячом: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы;	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Игры: - 1V1 (один в один) - 1V2
4	Удар	Апрель	Задачи: 1. Закрепление техники ведения + разворот 2. Обучение удару: - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 3. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1+нейтральные (один в один +нейтральные) - 2V1+1 нейтральный - 2V2

5	Отбор	Май	Задачи: 1. Текущий контроль 2. Закрепление ударов разными частями стопы 3. Дальнейшее обучение технике отбора: - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1+нейтральные (один в один +нейтральные) - Игры 1V2+1 нейтральный - Игры 2V2
6	Техника передвижения	Июнь	Задачи: 1. Закрепление техники передвижения;(повышение координационной сложности и интенсивности) 2. Повторение функциональных задач техники и способов передвижения.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты Акробатические упражнения ОРУ Рондо: - 2V1 - 3V1; Игры 2V1; 2V2; 3V2; Игры 2V2 Игры 3V3
7	Ведение мяча	Июль	Задачи: 1. Закрепление техники ведения мяча: - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; 2. Обучение технике скоростного ведения 3. Обучение принципу непрерывности; 4. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 2V1 - 2V2 - 3V2
8	Ведение и развороты	Август	Задачи: 1.Закрепление техники ведения разными частями стопы 2.Обучение технике разворотов с мячом: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты;	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 2V1 - 2V2 - 3V2

9	Удар	Сентябрь	Задачи: 1. Закрепление техники ведения + разворот 2. Обучение удару: - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 3. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 4. Формирование умений решать технико-тактическую задачу, эффективным, в контексте эпизода, способом удара. 5. Формирование умений оценивать позицию партнера(ширина/глубина) 6. Формирование умений оценивать позицию соперника. 7. Этапный контроль	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2;
10	Отбор	Октябрь	Задачи: 1. Закрепление ударов разными частями стопы 2. Обучение технике отбора: - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;
11	Ведение и развороты + удар	Ноябрь	Задачи: 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы и развороты 2. Закрепление техники разворотов с мячом: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты; 3. Обучение технике разворота при плотной опеке соперника + удар	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;

12	Ведение и развороты + удар	Декабрь	Задачи: 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы и развороты 2. Закрепление техники разворотов с мячом: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты; 3. Обучение технике разворота при плотной опеке соперника + удар	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;
----	----------------------------	---------	---	--

Программный материал для базового уровня второго года обучения
(примерный)

План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Передача мяча	Январь	Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; 3. Объяснение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V1; - 2V2+нейтральные; - 3V1; Игры: - 2V1; - 2V2+ нейтральные; - 3V2
2	Прием мяча	Февраль	Задачи: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); 2. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 1V2 с гандикапом; - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры:

				- 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3
3	Ведение и финты	Март	Задачи: 1. Обучение финтам: - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; - Перемахом; 2. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации. 3. Дальнейшее обучение технике ведения: - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростной ведение;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3
4	Отбор	Апрель	Задачи: 1. Текущий контроль 2. Обучение технике отбора: - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3
5	Удар	Май	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Психотехнические упражнения Эстафеты

			2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников;	Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3
6	Игра головой	Июнь	Задачи: 1. Обучение технике игры головой: - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой. Используются облегченные мячи!	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3;
7	Передача мяча	Июль	Задачи: 1. Объяснение функций передач. 2. Обучение коммуникации на футбольном поле. 3. Обучение передачам: - В дальнюю ногу; - На ход; - В недодачу; 4. Обучение осмысленному применению способа передачи партнеру;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3; - 4V3;

8	Прием мяча	Август	Задачи: 1. Закрепление приема мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); 2. Обучение первому касанию мяча. 3. Обучение приему летящего мяча: - Передней частью подъема; - Серединой бедра; - Внутренней и внешней стороной подъема; 4. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;
9	Ведение и финты	Сентябрь	Задачи: 1. Обучение финтам: - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; 2. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации. 3. Дальнейшее обучение технике ведения: - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростное ведение;	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;
10	Отбор	Октябрь	Задачи: 1. Текущий контроль 2. Закрепление ударов разными частями стопы 3. Обучение технике отбора: - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); 4. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;

11	Удар	Ноябрь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников;	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;
12	Игра головой	Декабрь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой. Используются облегченные мячи!	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;

Программный материал для базового уровня третьего года обучения
(примерный)

План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
----------	------	------	---	-------------------

1	Передача мяча	Январь	Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; 3. Повторение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход; - передачи в 1 касание;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
2	Прием мяча	Февраль	Задачи: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); 2. Обучение приему - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; 3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;

3	Ведение и финты	Март	Задачи: 1. Дальнейшее обучение финтам: - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; 2. Обучение финтам: - Пропуск мяча; - Марсельская рулетка; - Пропуск мяча; 3. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации. 4. Дальнейшее обучение технике ведения: - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростной ведение;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
4	Отбор	Апрель	Задачи: 1. Текущий контроль 2. Дальнейшее обучение технике отбора: - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. 4. Обучение способам обороны: - Страховка; - Личная опека;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
5	Удар	Май	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Обучение осмысленному применению ударов относительно:	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры:

			- Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников;	- 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
6	Игра головой	Июнь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом в прыжке; - Удар с поворотом, в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой. Используются облегченные мячи!	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные; - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
7	Передача мяча	Июль	Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; 3. Обучение вертикальным передачам: - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; 3. Повторение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход; - передачи в 1 касание;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные; - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;

8	Прием мяча	Август	Задачи: - Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; - Обучение движению корпусом. - Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: 3V1 3V2; 3V3+нейтральные: 5V2; Игры: 4V3; 4V4+ нейтральные; 4V4; 5V4;
9	Ведение и финты	Сентябрь	Задачи: - Дальнейшее обучение финтам: - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; - Обучение финтам: - Пропуск мяча; - Марсельская рулетка; - Пропуск мяча; - Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации. - Дальнейшее обучение технике ведения: - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростной ведение; - Обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.)	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: 3V1 3V2; 3V3+нейтральные: 5V2; Игры: 4V3; 4V4+ нейтральные; 4V4; 5V4;
10	Отбор	Октябрь	Задачи: - Текущий контроль - Дальнейшее обучение технике отбора: - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи);	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: 3V1 3V2; 3V3+нейтральные: 5V2; Игры: 4V3;

			- Страховка; - Личная опека; 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. 4. Обучение способам обороны: - Подкатом;	- 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
11	Удар	Ноябрь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; 5. Обучение удару по летящему мячу: - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - внешней частью подъема; 6. Обучение силовым дифференцировкам;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;
12	Игра головой	Декабрь	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;

Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на базовом уровне

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
7 лет			
Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Бег лицом вперед, спиной вперед, с крестным шагом, приставными шагами. Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами. Остановка выпадам, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги. Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге.		Общая ловкость. Стартовая скорость.	Простые программы движений без мяча и с мячом.
7-8 лет			
Применение различных способов передвижения в игровых условиях. Ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника. Развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Удар средней частью подъема и внутренней стороной стопы.	Тактика атаки: - выбор позиции; - преодоление сопротивления соперника	Равновесие и баланс (специальная ловкость). Стартовая скорость.	Способность распознавать простые игровые ситуации.
8-9 лет			
Обучение способам ведения мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику. Обучение способам отбора мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо соперника. Обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).	Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции. Обучение индивидуальным действиям в обороне – сокращению пространства.	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие общей гибкости.	Мотивация на индивидуальные действия в игре. Соперничество. Воспитание психологии победителя. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания.

			Распознавание игровых ситуаций.
9 лет			
Обучение передачам мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема. Обучение остановкам (приему) мяча: ногой, туловищем, головой. Обучение ведению мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику. Обучение отбору мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плечо в плечо соперника. Обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью лба, боковой частью лба. Обучение контролю мяча (футбольной координации)	Обучение индивидуальным действиям в атаке – выбору позиции. Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах: открыванию. Обучение индивидуальным действиям в обороне: сокращению пространства. Обучение групповым взаимодействиям в обороне: опеке, прессингу, страховке.	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие специальной гибкости.	Мотивация к обучению. Соперничество за лидерство, проявление инициативы. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. «Чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации

**Программный материал для продвинутого уровня первого года обучения
(примерный)**

План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Ведение+отбор	Задачи: 1. Текущий контроль. Атака: 1. Дальнейшее обучение ведению: - С изменением направления; - Скоростное ведение; - Ведение после приема в свободную от соперника сторону; 2. Ускорение после приема мяча; 3. Обучение сохранению темпа игры: - При сближении с соперником (выбор направления атаки,	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный;

		сохранение скорости при сближении с соперником; - В противоборстве с соперником; 4. Дальнейшее обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.). Оборона: 1. Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Реагирование на финты; - Личная опека;	Игры: - 1x1; - 1x2; - 1x2+ нейтральный; - 3x3+ нейтральные; - 5x4; - 6x6;
2	Отбор мяча	Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Положение корпуса при отборе; - Позиционирование относительно партнеров; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); - Страховка; - Личная опека; - Подкатом; 3. Обучение противодействию удара. 2. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3x1 - 3x2+нейтральный в центре; - 3x2; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 1x1; - 1x2; - 1x2+ нейтральный; - 3x3+ нейтральные; - 5x4; - 6x6;

3	Перемещение без мяча	Задачи: 1. Обучение футболистов перемещению на свободное пространство, создавая свободную линию передачи для движения мяча от партнера: - Используя ширину игровой площадки; - Используя глубину игровой площадки; 2. Объяснение функциональных задач открывания. 3. Объяснение принципов использования пространства в футболе. 4. Вариативное решение двигательных и технико-тактических задач (создание когерентных ассоциаций, для создания эффекта когнитивной легкости).	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3x1 - 3x2+нейтральный в центре; - 3x2; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 3x3+ нейтральные; - 5x4; - 5x5+ нейтральные; - 6x6;
4	Передача мяча	Задачи: Техника: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; 3. Объяснение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - Прострельная; - На удар; - Продольная; - Поперечная; - Диагональная; Тактика: - Открывание; - Отвлечение соперника; - Игра в «Стенку»	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3x1 - 3x2+нейтральный в центре; - 3x2; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 3x3+ нейтральные; - 5x4; - 5x5+ нейтральные; - 6x6;
5	Прием и обработка мяча	Задачи: Техника: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)

		- С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; 2. Дальнейшее бучение движению корпусом в единоборстве. 3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча. 4. Обучение приемы мяча при личной опеке. Тактика: - Открывание; - Открывание; - Отвлечение соперника; - Игра в «Стенку»; Внедрение понятий ширина игры;	Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 3х3+ нейтральные; - 5х4; - 5х5+ нейтральные; - 6х6;
6	Удар	Задачи: Техника: Методика Вязовского В.А. 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; 5. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу: - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; 6. Формирование силовых дифференцировок.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 3х3+ нейтральные; - 5х4; - 5х5+ нейтральные; - 6х6;

		7. Обучение использованию ударов в тактических ситуациях (вариативное решение тактических задач – давать ребенку 2-3 решения тактических задач ударом). Тактика: 1. Групповые взаимодействия в парах и тройках: - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку;	
7	Игра головой	Задачи: Реализуется строго облегченными или спущенными мячами!!! Техника: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой; Тактика: - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5x2; - 6x2; - 7x3; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 4x4+2 нейтральных; - 3x3x3+1 нейтральный; - 7x5; - 7x7;
8	Связка ведение + финт + удар (передача)	Задачи: Техника: 1. Позиционные игры, направленные на формирование пространственных дифференцировок относительно направления атаки, используя комплекс технических действий ведение + финт + удар. Тактика: - Использование пространства между линий; - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; Введение понятий глубина игры.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5x2; - 6x2; - 7x3; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 4x4+2 нейтральных; - 3x3x3+1 нейтральный; - 7x5; - 7x7;

Программный материал для продвинутого уровня второго года обучения
(примерный)
План круглогодичной тренировки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства тренировки
1	Передача	Задачи: Техника: - Оперативный контроль; - Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; - Объяснение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - Прострельная; - На удар; - Продольная; - Поперечная; - Диагональная;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
2	Прием и обработка	Задачи: - Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; - Дальнейшее обучение движению корпусом в единоборстве. - Функциональное значение первого касания при приеме мяча.	Изолированные упражнения Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры:

		4. Обучение приему мяча при личной опеке.	- 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
3	Удар	Задачи: Техника: Методика Вязовского В.А. 1. Дальнейшее обучение технике ударов: - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно: - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; 5. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу: - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; 6. Формирование силовых дифференцировок. 7. Обучение использованию ударов в тактических ситуациях (вариативное решение тактических задач – давать ребенку 2-3 решения тактических задач ударом).	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
4	Удар головой	Задачи: Реализуется строго облегченными или спущенными мячами!!! Техника: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: - Лбом с места; - Удар с поворотом;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные;

		2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой; Тактика: - Вбегание в зону; - Пас на 3;	- 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
5	Связка ведение + финт + удар (передача)	Задачи: Техника: 1. Позиционные игры, направленные на формирование пространственных дифференцировок относительно направления атаки, используя комплекс технических действий ведение + финт + удар. Тактика: - Использование пространства между линий; - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; Введение понятий глубина игры.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
6	Ведение + отбор	Задачи: Техника: 1. Текущий контроль. Атака: 1. Дальнейшее обучение ведению: - С изменением направления; - Скоростное ведение; - Ведение после приема в свободную от соперника сторону; 2. Ускорение после приема мяча; 3. Обучение сохранению темпа игры: - При сближении с соперником (выбор направления атаки, сохранение скорости при сближении с соперником; - В противоборстве с соперником;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры:

		4. Дальнейшее обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.). Оборона: 1. Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Реагирование на финты; - Личная опека; Тактика: - Использование пространства между линий; - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; Дальнейшее обучение использованию принципов эффективного использования пространства в игре (ширина и глубина атаки)	- 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
7	Отбор мяча	1. Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Положение корпуса при отборе; - Позиционирование относительно партнеров; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); - Страховка; - Личная опека; - Подкатом; 3. Обучение противодействию удара. 2. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;

8	Перемещение без мяча	Задачи: Атака: 1. Дальнейшее обучение футболистов перемещению на свободное пространство, создавая свободную линию передачи для движения мяча от партнера: - Восприятие и управление пространством; - Контроль темпа игры; - Управление временем (своевременность действий; 2. Объяснение функциональных задач открывания. 3. Вариативное решение двигательных и технико-тактических задач (создание когерентных ассоциаций, для создания эффекта когнитивной легкости). Оборона: - Обучение перемещению от игрока, отдавшего пас (отбор пространства); - Давление на игрока с мячом для уменьшения возможностей развития атаки соперником; - Диагональная страховка; - Перехват.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;
12	Передача мяча	Задачи: Техника: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; 3. Объяснение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - Прострельная; - На удар; - Продольная; - Поперечная; - Диагональная;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;

Программный материал для продвинутого уровня третьего года обучения
(примерный)

План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства тренировки
1	Ведение и финты Передача и отбор	Задачи: Техника: - Оперативный контроль; - Совершенствование технике ведения: - Передней, внешней и внутренней частями стопы; - По прямой, на высокой скорости; - С изменением направления; - С разворотом на 45, 90 и 180 градусов; - Совершенствование техники финтов: - Выпадом; - Финт Круифа; - Ложный замах; - Перемахом; - Совершенствование техники передачи: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Вертикальных передач: - Передней, внешней и внутренней частью подъема; - На ход, в недодачу; - Короткие, средние, длинные; - Своевременные; - Совершенствование техники отбора: - Выпадом; - Толчком плеча; - Подкатом; Тактика: Атака: Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям: - Позиционирование (Занятие выгодной позиции) - Сохранение темпа игры 1V1, 1V2; - Открывание (Создание свободной линии передачи).	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; 3V2+ 1 нейтральный внутри; 3V3+нейтральные; 5V2+нейтральный; 8V3; Игры под давлением: 8V4; 8V5. Игры: 1V1; 1V2; 3V3V3+1 нейтральный; 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) 8V5; 9V9;

		- Продвижение с мячом, овладение пространством; - Завершение эпизодов: - передача; - Взятие линии; - Удар по воротам; - Переход от атаки к обороне. Оборона: Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям: - Выбор позиции при игре 1V1; - Диагональная страховка; - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе; - Переход от обороны к атаке.	
2	Обработка мяча, летящего на разной высоте	Задачи: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; - Грудью. 2. Обучение приему мяча головой. 3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча. Тактика: Атака: Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям: - Позиционирование (Занятие выгодной позиции) Создание численного большинства в зоне, при использовании	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;

		вертикальных передач; - Открывание (на ход, за спину защитникам).	
--	--	---	--

		- Изменение направления атаки; - Завершение эпизодов: - передача; - Взятие линии; - Удар по воротам; - Переход от атаки к обороне. Оборона: Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям: - Формирование пространственных дифференцировок при противодействии вертикальным передачам; - Диагональная страховка; - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе; - Переход от обороны к атаке.	
3	Удар по мячу, летящему: - с лета; - с полулета; - головой;	Задачи: 1. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу: - С лета; - С полулета; - Головой; Упражнения применяются игровые, с пассивной и активной опекой. Тактика: Атака: Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям: - Использование изучаемой техники для организации быстрых ответных атак; - Использование изучаемой техники для преодоления сопротивления больших групп футболистов; - Позиционирование (Занятие выгодной позиции) Создание численного большинства в зоне, при использовании вертикальных передач; - Открывание (на ход, за спину защитникам). - Изменение направления атаки; - Завершение эпизодов: - передача;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;

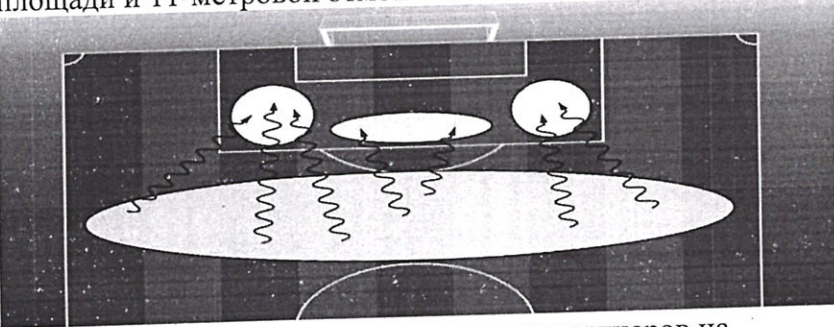
		- Удар по воротам; - Переход от атаки к обороне. Оборона: Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям: - Формирование пространственных дифференцировок при противодействии вертикальным передачам; - Диагональная страховка; - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе; - Переход от обороны к атаке.	
4	Индивидуальная тактика игры без мяча	Задачи: Атака: Без мяча: - Открывание; - Отвлечение соперника. - Формирование пространственных, временных и силовых дифференцировок; Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности. Оборона: - Закрывание; - Отбор мяча; - Противодействие ведению; - Противодействие завершению атаки;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;
5	Индивидуальная тактика игры без мяча	Задачи: Атака: Без мяча: - Открывание; - Отвлечение соперника. - Формирование пространственных, временных и силовых дифференцировок; Соблюдение принципов использования пространства,	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри;

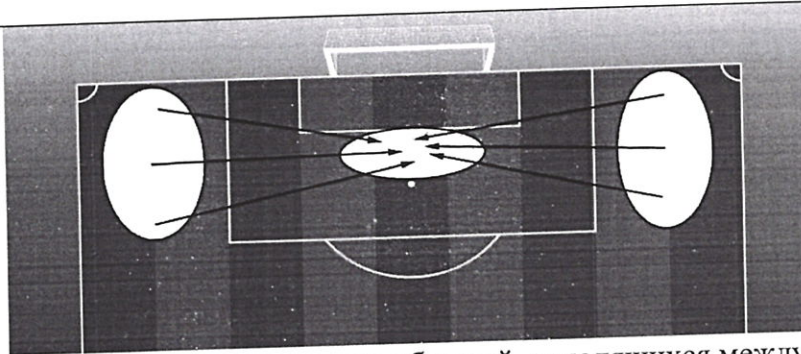
		своевременности и непрерывности. Оборона: - Закрывание; - Отбор мяча; - Противодействие ведению; - Противодействие завершению атаки;	- 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;
6	Взаимодействие в малых группах	Задачи: 1. Текущий контроль. Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности. Тактика: Атака: 1. В парах: - Обратная передача; - Стенка; - Скрещивание; - Вбегание за спину; 2. Переход от атаки к обороне. 3. Коммуникация. Оборона: В парах: 1. Диагональная страховка; - Позиционирование относительно своих ворот, партнера и соперника; 2. Переход от обороны к атаке. 3. Коммуникация;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 2V2; - 2V2+ нейтральные; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;
7	Взаимодействие в малых группах	Задачи: Тактика: Атака: 1. В тройках: - Обратная передача; - Пас на 3; - Скрещивание; - Вбегание за спину; - Смена позиций;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри;

		2. Переход от атаки к обороне. 3. Коммуникация. 4. Антиципация. Оборона: В тройках: 1. Диагональная страховка; - Позиционирование относительно своих ворот, партнера и соперника; - Принцип обороны «плотность» (сохранение интервалов между партнерами линии обороны) - Перехват мяча; 2. Переход от обороны к атаке. 3. Коммуникация; 4. Антиципация	- 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 2V2; - 2V2+ нейтральные; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;
8	Начало атаки от вратаря	Задачи: Атака: - Принципы создания и использования пространства; - Открывание; - Обучение ротации в игровых эпизодах, относительно игровой ситуации; - Коммуникация; - Антиципация; - Вариативность атакующих действий (индивидуально или взаимодействие); - Переход от атаки к обороне. - Продвижение и контроль, надежность взаимодействий; - Объяснение задач на каждой позиции. Метод рекомендации: - Время на атаку от 5 до 20 секунд; - Определение объема работы с максимальной мощностью, при котором не будет снижения качества решения двигательной задачи. Четкое определение диапазона действий футболистов, с дальнейшим расширением вариативности. Оборона: - Ведение единоборства 1V1; - Диагональная страховка; - Принцип плотности обороны; - Переход от обороны к атаке;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 2V1; - 2V2+ нейтральные; - 3V2; - 4V3; - 8V5; - 9V9;

Программный материал для продвинутого уровня четвертого года обучения
(примерный)

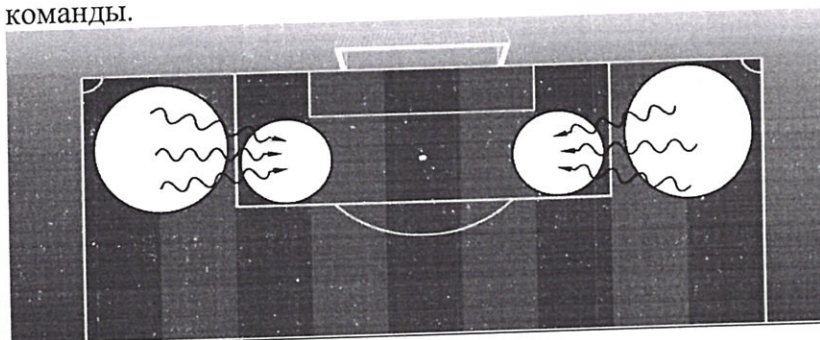
План круглогодичной спортивной подготовки

№ /п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Создание голевых ситуаций	Задачи: Тактика: Атака: - овладение мячом после передач партнеров, при отборе и перехвате соперника; - доставка мяча в штрафную площадь и взятия ворот из штрафной площади; - взятие ворот из штрафной площади. 1. При планировании упражнений направленных на создание голевых ситуаций эффективно использовать область находящейся на расстоянии от 16 до 35 метров от ворот обороняющейся команды. Если мяч доставляется в штрафную для завершения атаки путем ведения, то перемещение с мячом следует выполнять преимущественно в двух направлениях: - перпендикулярно или под не большим углом относительно линии ворот, используя полуфланг; - перпендикулярно или под небольшим углом относительно линии ворот в пространстве шириной 15 метров, напротив ворот, в область, которая находится между линией штрафной площади и 11-метровой отметкой.  2. При выполнении передач выводящих партнеров на завершающий удар, из областей находящихся между боковыми линиями поля и боковыми линиями штрафной площади, мячи следует посылат параллельно линии ворот или близко к этому направлению преимущественно в область, которая находится напротив ворот между 11-метровой отметкой и линией площади ворот.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 4V4, с распределением заданий по зонам; - 8V5; - 8V8, с распределением заданий по зонам; - 9V9;



3. Перемещение с мячом из областей, находящихся между боковыми линиями поля и боковыми линиями штрафной площади, в штрафную площадь с обыгрышем или без обыгрыша соперника и последующим завершением атаки целесообразно выполнять параллельно или под некоторым углом относительно линии ворот в направлении от ворот в области, которые находятся между углами площади от ворот и штрафной площади. Если предполагается, что упражнение будет завершаться ударом по воротам из за штрафной площади, необходимо учитывать, что в соревновательных матчах голы из за штрафной площади, необходимо учитывать, что в соревновательных матчах голы из за штрафной площади забиваются с игры, как правило, из области, ширина которой меньше ширины штрафной площади около 30 метров, находящейся не далее 25 метров от линии ворот обороняющейся команды:

- после перемещения с мячом на короткое расстояние;
- после передач мяча на короткое и среднее расстояние параллельно линии ворот и в направлении от линии штрафной площади соперника в сторону ворот атакующей команды.



2

Взаимодействие в линиях при атаке (постепенное нападение)

Задачи:

1. Обучить атакующим действиям игроков линии обороны.
 2. Обучить атакующим действиям игроков линии полузащиты.
 3. Обучить атакующим действиям игроков линии нападения.
- Для работы над тактикой необходимо переключить внимание своих подопечных с индивидуальных действий, на коллективные действия группы игроков, чтобы перемещения и действия каждого отдельного футболиста были направлены на выполнение общих задач, поставленных перед группой.

Аспекты вынуждающие каждого игрока вести игру:

1. Понимание принципов и подпринципов игры.

Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты

2. Заранее определенный и заученный ход проведения игры.
3. Тактическое противодействие соперников.

Тактика:

Атака:

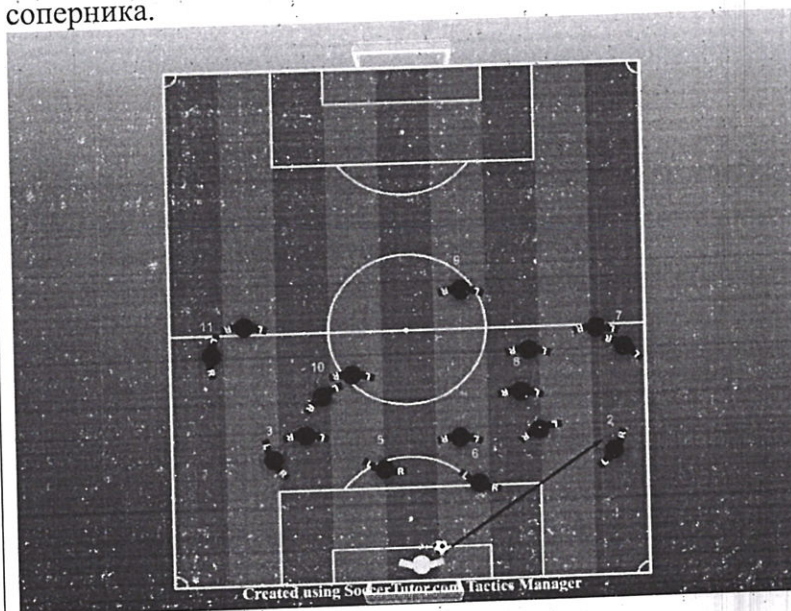
1. Перемещение мяча внутри зоны обороны



2. Перемещение мяча внутри линии защиты и центрального полузащитника, с противодействием трех соперников.



3. Перемещение мяча 11 игроками внутри своих зон. С противодействием со стороны 7 игроков команды соперника.



Оборона:

Игровые упражнения структурно повторяют игровые эпизоды,

Рондо:

- 2V2+2

нейтральных снаружи
+1 нейтральный внутри;
- 3V2+1
нейтральный внутри;

- 3V3+нейтральные;

- 5V2+нейтральный;

- 8V3;

Игры под давлением:

- 8V4;

- 8V5.

Зонный футбол
8V8

Игры:

- 3V3+2

нейтральных в центре;

- 5V5+4

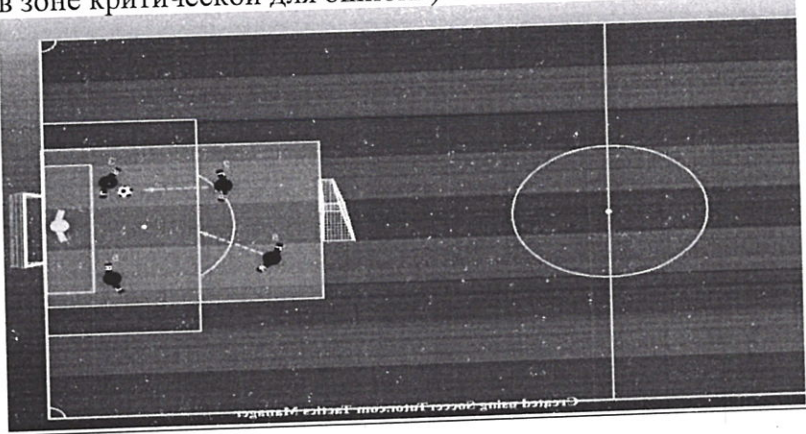
нейтральных 2
снаружи,
2 внутри.

- 8V8, с
распределением

заданий
по зонам;

- 9V9;

3	Начало атаки от вратаря	Задачи: 1. Обучить началу атаки от вратаря по центру; 2. Обучить началу атаки от вратаря по правому и левому флангу; 3. Обучить началу атаки от вратаря под прессингом; 4. Начало атаки от вратаря при помощи длинной передачи. Тактика: Атака: Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнеров. Одним из вариантов является использование наигранных комбинаций розыгрыша мяча, другим – передача мяча открывшемуся на выгодной позиции партнеру. Вратарь обязан помнить общие закономерности применения различных по длине передач: чем короче передача, тем меньше процент потерь; чем длиннее передача, тем острее она, тем больше величина оправданного риска. Обострение игры в этой фазе способствует созданию наиболее благоприятных условий для эффективного проведения атакующих действий. В связи с этим, на первый план выходит умение команды выполнять следующие действия: 1. Доставлять мяч в те зоны поля, где можно создать эффективный момент для дальнейшего развития атаки. 2. Целенаправленно организовывать ситуации, в которых игрок, владеющий мячом, будет иметь достаточно времени и пространства для реализации голевого момента, как только он окажется в этой зоне поля. В фазе построения атаки игра может осуществляться одним из трех способов: 1. Для перевода игры на половину поля соперника команда будет преимущественно использовать длинные передачи; 2. Команда использует игру в поперечном направлении, игроки будут преимущественно передавать мяч внутри одного из игровых секторов. 3. Команда применяет более сложные действия, состоящие из продольной передачи, за которой следует передача мяча, создающая игровое пространство, с построением игроков в продольные цепочки.	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи +1 нейтральный внутри; - 3V2+1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 3V3+вратари; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V8, с распределением заданий по зонам (переходные игроки для создания большинства в зонах); - 9V9;
---	-------------------------	--	--

4	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	Задачи: - Обучить прессингу в зоне Г, в ситуациях: - один против атакующего игрока без мяча, находящимся перед ним, в глубине поля; - двое против атакующего игрока без мяча, находящегося перед ними в глубине поля; - двое против атакующего игрока, движущегося с мячом им навстречу, в глубине поля; - двое против атакующего игрока без мяча, находящегося между ними, в глубине поля; Основная задача прессинг соперника при начале атаки от вратаря состоит в том, чтобы разрушить попытки соперника организовать свои атакующие действия. В данном случае команда выполняет коллективные перемещения в глубину поля, лишая игроков команды пространства и времени для принятия решений. Факторы эффективности прессинга: - Когда мяч находится около боковой линии поля, игрок, владеющий им, естественным образом ограничен в направлении передач – либо в центр, либо вдоль боковой линии поля. С другой стороны, когда мяч находится в центре, соперник может выполнять передачи в любом направлении. - Когда мяч приближается к боковой линии, все поле разделяется на две части: - тот фланг, где находится мяч; - фланг, где мяча нет; Это позволяет обороняющейся команде ослабить опеку, на фланге, где нет мяча и смещается на фланг, с мячом, с целью создания на нем численного большинства или оказания максимального индивидуального давления. Условия применения прессинга - против игрока, который слабо технически оснащен; - против игрока, принимающего мяч в сложных условиях (с недостаточной поддержкой от партнеров); - против игрока, принимающего сложный для обработки мяч; в зоне критической для ошибки) 	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи +1 нейтральный внутри; - 3V2+1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 2V2; - 3V3+ 4 малых ворот; - 8V8, с распределением заданий по зонам (переходные игроки для создания большинства в зонах); - 9V9;
5	Переход от оборон к атак	Задачи: Обучить команду методам открывания за линией защитников на фланге, растягивать оборону, и при этом переводить мяч на противоположную сторону.	Изолированные упражнения

2. Обучить использовать пространство и получить навыки перевода мяча в свободные зоны, но делать это с использованием различных способов.

Переходы совершаются непрерывно в течение всего матча и могут происходить чрезвычайно быстро.

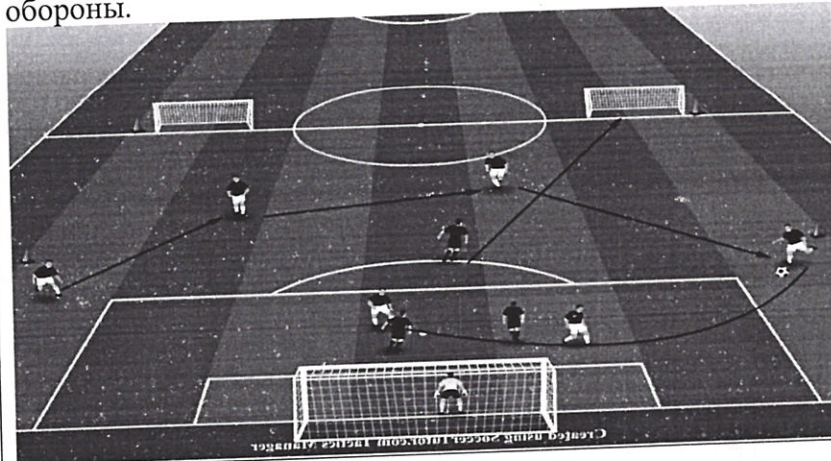
Будет команда успешной или нет, в значительной степени зависит от того, способна она использовать несбалансированную защиту соперника, перехвати в или отобрать мяч, и может она закрыть пространство и ограничить возможности соперника, после потери мяча. В современной игре, чем быстрее вы сможете реагировать всей командой на этап перехода, тем успешнее вы будете!

После получения мяча команда должна стремиться, как можно быстрее использовать создавшуюся тактическую ситуацию. Важно переместить мяч вперед, прежде чем соперник сможет закрыть игрока с мячом и блокировать потенциальных получателей следующего паса.

Переход из обороны в атаку требует быстрой реакции, технической точности, визуального осознания игрового пространства, интеллектуального движения и принятия правильных решений. Это означает, что игрокам необходимо демонстрировать скорость движения и скорость мысли. Цель состоит в том, чтобы подготовить вашу команду к переходу из обороны в атаку с высокой интенсивностью, чтобы игрок учился действовать на высоких скоростях. Чем быстрее они смогут выполнить этот переход, тем успешнее будет команда.

Принципы перехода из обороны в атаку:

- при получении мяча фланговые игроки вашей команды должны разбежаться максимально широко по флангам и подняться как можно выше в атаку, чтобы увеличить площадь, необходимую к покрытию обороной соперника;
- при движении вперед каждый атакующий игрок должен видеть свободную зону, которая освободится после следующего паса, и быть готовым к рывку в нее;
- возможно, при переходе стоит отдать мяч не фланговым форвардам, а ускоряющимся по флангам игрокам второго темпа – если у соперника остается пространство перед линией обороны.



ОРУ (с предметами, без предметов)
Подвижные игры
Акробатические упражнения
Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)
Эстафеты
Передача между линиями

Рондо:

- 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;
- 3V2+1 нейтральный внутри;
- 3V3+нейтральные;
- 5V2+нейтральный;
- 8V3;

Игры под давлением:

- 8V4;
- 8V5.

Игры:

- 1V1;
- 1V2;
- 3V3V3+1 нейтральный;
- 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)
- 6V3+вратарь;
- 8V8, с распределением заданий по зонам
- 9V9;

Изолированные упражнения

6

Команды

Задачи:

1. Текущий контроль;

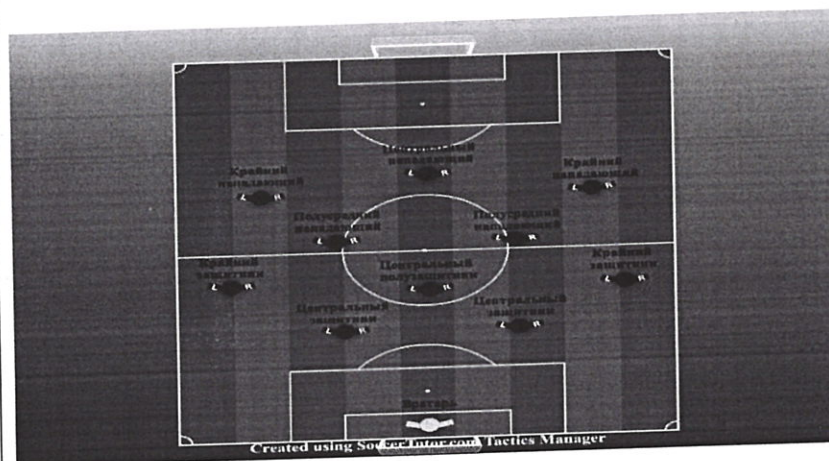
2. Первичная специализация по позициям;
3. Обучение командным взаимодействиям в атаке и обороне, в схеме 1-4-3-3.

Расстановка игроков на поле при использовании системы 1-4-3-3 позволяет создавать большое количество треугольников и ромбов.

Треугольниками и ромбами называются небольшие группы игроков, состоящие обычно из трех или четырех человек, располагающихся близко друг к другу и готовых к проведению атакующих комбинаций.

Как правило, в расстановке 1-4-3-3 футболисты формируют следующие группы игроков:

- крайний защитник – полусредний нападающий – крайний нападающий (группа по флангу);
- крайний нападающий- центральный нападающий- крайний нападающий (цепочка в глубине поля);
- полусредний нападающий – крайний нападающий – центральный нападающий.



ОРУ (с предметами, без предметов)
Подвижные игры
Акробатические упражнения
Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)
Эстафеты

Рондо:

- 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;
- 3V2+1 нейтральный внутри;
- 3V3+нейтральные;
- 5V2+нейтральный;
- 8V3;

Игры под давлением:

- 8V4;
- 8V5.

Игры:

- 4V4, с распределением заданий по зонам
- 8V5;
- 9V9, с распределением заданий по зонам;
- 11V11 свободная игра;

Программный материал для продвинутого уровня пятого-восьмого года
обучения (примерный)
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/ п	Бло к	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Завершение атак	Задачи: 1. Совершенствование завершения атак. Тактика: Завершающими атакующими действиями называются совместные действия игрока, освободившегося от опеки, и игрока, делающего ему передачу, выводящую на удар по воротам. Абсолютно очевидно, что ключевыми факторами успешности и бесперебойности этих действий, являются техническое мастерство игроков и темп игры. Факторы, соблюдение которых необходимо для завершения атаки: 1. Выбор правильного момента для начала: завершающую передачу следует выполнять, когда игроки занимают позиции в соседних секторах поля и мяч недалеко от сектора защиты соперника. 2. Сигнал- мяч находится вблизи сектора обороны соперника и, в принципе, можно начинать завершение атаки, необходимо, чтобы игрок, который должен будет наносить удар по воротам, правильно выбрал момент освобождения от опеки, когда «мячоткрыт», т.е. когда имеются все условия для продолжения комбинации. В тех же случаях, когда игрок, владеющий мячом, испытывает прессинг со стороны соперника («мяч закрыт»), освободиться от опеки имеет смысл только для того, чтобы выдвинуться ему навстречу для оказания необходимой поддержки. Статистика успешно выполненных завершающих ударов на разных участках поля.	Изолированны е упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатическ ие упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: внутри; - 3х2+ 1 нейтральный внутри; - 3х3+нейтраль ные; - 5х2+нейтраль ный; - 8х3; Игры под давлением: - 8х4; - 8х5. Игры: - 1х1; - 1х2; - 3х3х3+1 нейтральный; - 5х5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8х5; - 9х9;

Задачи:

Совершенствовать атакующие действия, с акцентом на обостряющие передачи с флангов.

Нужно понимать, что любая фланговая атака представляет собой командное тактическое действие, которое возникает из предыдущего действия и должно иметь логичное продолжение. Например, фланговая атака иногда может быть проведена усилиями одного игрока, владеющего мячом, который при помощи дриблинга и скорости совершает индивидуальный проход и делает передачу в штрафную площадку. Однако если обороняющаяся команда надежно перекрывает фланги, такая попытка часто может быть обречена на неудачу. Поэтому нужно создавать численное преимущество за счет подключения игроков из глубины, «забеганий». Таким образом количество фланговых атак можно увеличить и доставлять мяч в штрафную площадку соперника намного чаще. То есть, образно говоря, фланговую атаку нужно «создать» при помощи определенного перемещения игроков, согласованного и освоенного путем многократных повторений на тренировках.

Фланговая атака может иметь два логичных продолжения:

- первое – это нацеленная передача в штрафную площадку. Такая передача наиболее неудобна для соперника, если выполняется в расчете на набегавших игроков группы атаки, которые стремятся сыграть в опережение. Это очень важно. Если передача выполняется в адрес игроков, находящихся в статичном положении, защитники соперника будут иметь преимущество. Они в таком случае расположены

спиной

и

к своим воротам, видят игрока, исполняющего передачу, видят мяч и его траекторию, и могут контролировать положение наших игроков атаки. Дополнительное преимущество имеет и вратарь.

Статичность наших игроков атаки в штрафной площадке соперника, которая часто обусловлена тем, что они слишком рано там оказались, сильно снижает эффективность фланговых атак. Момент передачи и движение группы набегавших игроков – командный навык, который также требует настойчивой работы на тренировках. Такое движение создает защитникам соперника дополнительные неудобства. Они, перемещаясь вместе с нашими игроками, теперь уже быстро двигаются лицом к своим воротам. Им намного сложнее одновременно контролировать положение наших игроков и траекторию полета мяча. И даже если защитник будет первым у мяча, то ему в таком положении может быть довольно непросто распорядиться мячом. Такие действия позволяют нашим игрокам получить известное преимущество, особенно если в концовке атаки участвует достаточное количество игроков.

Многие команды стараются не допустить таких передач в свою штрафную площадку и надежно перекрывают фланги. В таком случае фланговая атака может иметь другое логичное продолжение – перевод мяча на противоположный фланг с тем, чтобы уже оттуда попытаться сделать нацеленную передачу в штрафную площадку соперника. Если не получилось и на противоположном фланге, следует снова повторить попытку, еще раз переведя мяч. Такой прием называется «маятник». Если наша команда достаточно хорошо владеет «маятником», то

Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Игровые упражнения структурно повторяют игровые эпизоды,

Рондо:

- 2х2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;
- 3х2+1 нейтральный внутри;
- 3х3+нейтральные;
- 5х2+нейтральный;
- 8х3;

Игры под давлением:

- 8х4;
- 8х5.
Зонный футбол 8х8

Игры:

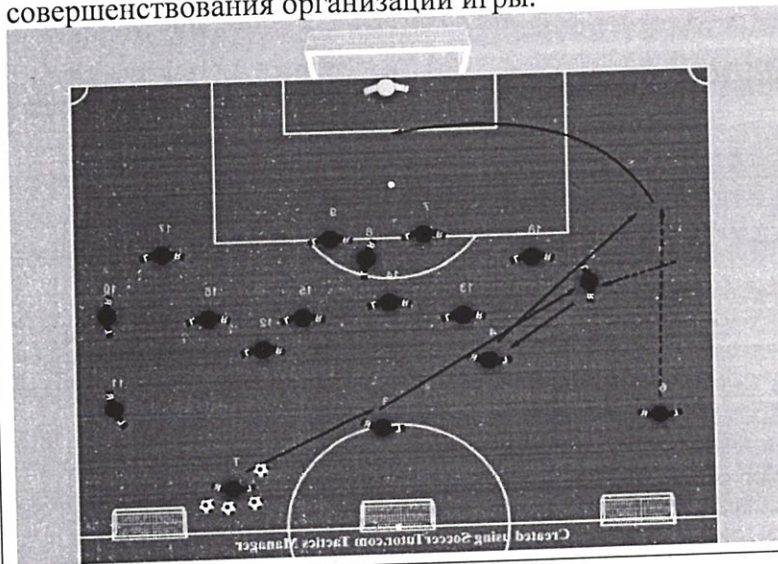
- 1х1;
- 1х2;
- 3х3х3+1 нейтральный;
- 5х5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)
- 8х5;

возможность для нацеленной передачи с фланга она, в конце концов, получит. Отсюда следует несколько важных выводов.

Очевидно, что логичная последовательность между различными командными тактическими действиями очень важна. Если наши игроки в каком-то моменте контролируют мяч на фланге на 1/3 поля соперника, отсюда может логично вытекать несколько различных вариантов продолжения, о которых мы говорили выше. Также следует обратить внимание, что такая последовательность командных действий должна быть надежно освоена. «На словах» объяснять это игрокам, конечно, можно и нужно, но необходим устойчивый командный навык, динамический стереотип. И еще одно немаловажное обстоятельство – все эти взаимосвязанные командные действия возможны только при наличии соответствующего уровня функциональной подготовки игроков.

И здесь мы подходим к очень важному опросу оценки эффективности командных действий. Эффективность каждого такого действия можно оценивать через % потерь мяча при переходе от одного действия к другому. Эти потери обусловлены как нашим браком, индивидуальным и командным, так и противодействием соперника. Эмпирическим путем можно вывести приемлемый уровень таких потерь. Например, желательно, чтобы не менее половины попыток фланговых атак завершались нацеленными передачами в штрафную площадку. Остальные случаи – переводами мяча на противоположный фланг, стандартными положениями, попытками центральных атак или дальних ударов. Вообще говоря, командных действий, завершившихся потерей мяча и не имевших логичного продолжения, должно быть как можно меньше.

Анализ таких потерь позволяет определить направления совершенствования организации игры.

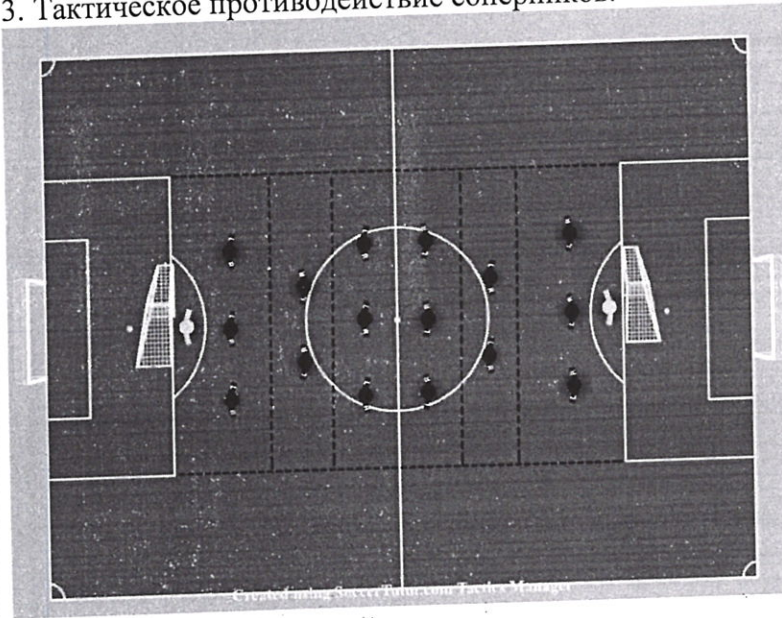


Задачи:

1. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии обороны.
2. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии полузащиты.
3. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии нападения.

При осуществлении игровых действий ориентировочная деятельность футболиста сосредоточена преимущественно на внешних условиях (игровой ситуации), постоянное изменение которых требует оперативного анализа и обобщения непрерывно поступающей информации и внесения срочных коррекций в принятые тактические решения. Поэтому основным направлением повышения эффективности тактической подготовки должно стать смещение акцентов к формированию полных и точных знаний и представлений об его ориентировочной основе. Они выступают как ориентиры, на которых опирается человек при решении тактической задачи. Аспекты вынуждающие каждого игрока вести игру:

1. Понимание принципов и подпринципов игры.
2. Заранее определенный и заученный ход проведения игры.
3. Тактическое противодействие соперников.



Изолированны
е упражнения
ОРУ (с
предметами,
без предметов)

Подвижные
игры

Акробатическ
ие упражнения
Спортивные
игры (регбол,
баскетбол,
лапта)

Эстафеты

Рондо:

- 2x2+2
нейтральных
снаружи+1
нейтральный
внутри;
- 3x2+ 1
нейтральный
внутри;
-
- 3x3+нейтраль
ные;
-
- 5x2+нейтраль
ный;
- 8x3;

Игры под
давлением:

- 8x4;
- 8x5.

Игры:

- 1x1;
- 1x2;
- 3x3x3+1
нейтральный;
- 5x5+4
нейтральных
(2 снаружи; 2
внутри)
- 8x8 зонный
футбол;
- 9x9;

Изолированны
е упражнения
ОРУ (с
предметами,
без предметов)

Задачи:

1. Совершенствование прессинга в зоне Г;
2. Обучить командному прессингу.

Атака:

Базовые элементы прессинга:

1. Индивидуальные действия:

- контроль соперника в зоне своей ответственности;
- пресечение попыток атакующего игрока овладеть мячом в пространстве, находящемся перед обороняющимся игроком или за ним;
- выдавливание атакующего игрока в направлении средней линии поля, если эпизод игры проходит на половине поля обороняющейся команды.

2. Взаимодействие обороняющихся игроков:

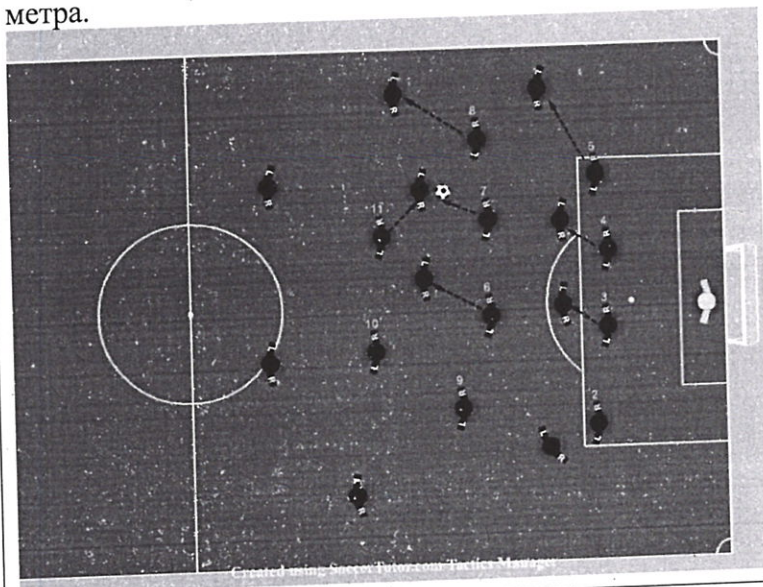
- передача атакующего игрока под контроль партнера в случаях перехода этого игрока из одного обороняющегося игрока, в зону другого обороняющегося;
- к выбору первоочередности действий при пересечении попыток атакующего игрока получить мяч.

3. Групповые взаимодействия обороняющихся игроков:

- готовясь к отбору и начиная выполнять данные действия, этот обороняющийся игрок должен исключить возможность прохода атакующего игрока с мячом вперед через пространство, находящееся от него со стороны, противоположной той, где располагается второй обороняющийся игрок, и спровоцировать атакующего игрока на движение в сторону второго, обороняющегося;
- перемещение страхующего партнера выполняется таким образом, чтобы к моменту начала обыгрыша, атакующим игроком, находится в 3-4 метрах от партнера по ширине поля и 1-2 метрах ближе него к линии своих ворот, по глубине поля, то есть по диагонали к партнеру относительно линии ворот.

4. Групповые взаимодействия обороняющихся игроков, страховка:

- при контроле атакующего игрока без мяча, обороняющимся игрокам необходимо находиться на относительно небольшом расстоянии друг от друга для соблюдения нужной компактности расположения по длине поля (от 8-10 до 13-15 метров, в зависимости от ситуации);
- при открывании атакующего игрока в пространство, находящееся за спиной обороняющегося игрока задней линии, этот обороняющийся игрок перемещается в направлении своих ворот и до момента посылы мяча сопернику стремится сохранять зазор между собой и им в 3-4 метра.



Подвижные
игры
Акробатическ
ие упражнения
Спортивные
игры (регбол,
баскетбол,
лапта)

Эстафеты

Рондо:

- 2x2+2
- нейтральных
снаружи+1
- нейтральный
внутри;
- 3x2+1
- нейтральный
внутри;
-
- 3x3+нейтраль
ные;
-
- 5x2+нейтраль
ный;
- 8x3;

**Игры под
давлением:**

- 8x4;
- 8x5.

Игры:

- 1x1;
- 1x2;
- 3x3x3+1
- нейтральный;
- 5x5+4
- нейтральных
(2 снаружи; 2
внутри)
- 8x5;
- 9x9;

Условия применения прессинга:

- против игрока, который слабо технически оснащен;
- против игрока, принимающего мяч в сложных условиях (с недостаточной поддержкой от партнеров);
- против игрока, принимающего сложный для обработки мяч; в зоне критической для ошибки)

Задачи:

1. Фаза переход от атаки к обороне

Главный принцип:

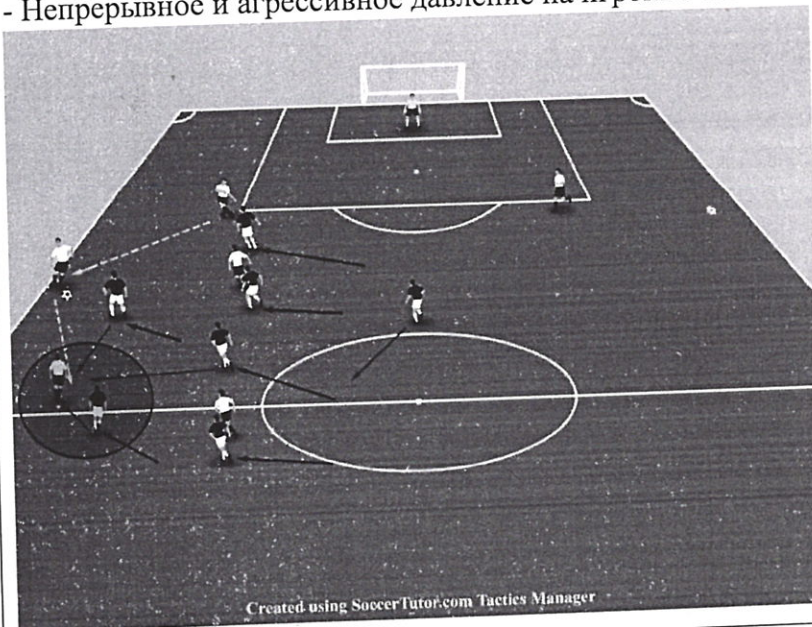
Оказывать давление на игрока с мячом, организация компактного оборонительного построения с благоприятным расположением в защите.

Под принципы:

1. Быстрый отбор в зоне потери мяча.
2. Непрерывное и агрессивное давление на игрока с мячом.
3. Перекрытие линий возможных передач и потенциальных получателей.
4. Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника.
5. Уменьшите пространство для соперника во всех направлениях; ширина, глубина и по диагонали.
6. Объединяйтесь, чтобы обеспечить закрытие соперника, который меняет свое положение с партнерами по команде.
7. Максимально используйте дезорганизацию соперника, чтобы быстро вернуть мяч или перестроится в позиционную оборону.
8. Различайте, «закрыт» ли мяч или «открыт».
9. Оптимальные расстояния друг к другу для своевременной подстраховки партнеров.
10. Знайте об игроках соперника дальних от мяча.
11. Важно правильное расположение корпуса (необходимо видеть мяч, партнера, соперника, свои ворота).

- Быстрый отбор в зоне потери мяча

- Непрерывное и агрессивное давление на игрока с мячом



Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты

Рондо:

- 2х2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;
- 3х2+1 нейтральный внутри;
- 3х3+нейтральные;
- 5х2+нейтральный;
- 8х3;

Игры под давлением:

- 8х4;
- 8х5.

Игры:

- 1х1;
- 1х2;
- 3х3х3+1 нейтральный;
- 5х5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)
- 8х5;
- 9х9;

Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне

	- Перекрытие линий возможных передач и потенциальных получателей; - Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника; - Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника; - Объединяйтесь, чтобы обеспечить закрытие соперника, который меняет свое положение с партнерами по команде; - Максимально используйте дезорганизацию соперника, чтобы быстро вернуть мяч или перестроиться в позиционную оборону; - Знайте об игроках соперника дальних от мяча; - Важно правильное расположение корпуса (необходимо видеть мяч, партнера, соперника, свои ворота). Различайте, «закрыт» ли мяч или «открыт». Правило «открытого» и «закрытого» мяча нужно понимать с двух сторон: 1. Относительно игрока с мячом; 2. Относительно игроков без мяча. Относительно игрока с мячом: «Мяч открыт» – это значит, что он готов делать передачу, мяч на ноге и он готов его двигать. Относительно игроков без мяча: «Мяч открыт» – это значит быть на открытой линии паса, являться адресом следующей передачи. Относительно игрока с мячом: «Мяч закрыт» – это значит, что в данную секунду, он никак не может сделать передачу (обрабатывает мяч, мяч идет в его сторону, ведет единоборство и т.д.). Относительно игроков без мяча: «Мяч закрыт» – это значит, что в данной позиции игрока без мяча, линия паса ПЕРЕКРЫТА соперником. Следовательно, необходимо ПОМЕНИТЬ ПОЗИЦИЮ (оказать поддержку, открыться в недодачу, за спину сопернику), чтобы быть на открытой линии паса, и стать адресом следующей передачи. Итог: «мяч открыт» – он может продолжать движение К СЛЕДУЮЩЕМУ игроку, «мяч закрыт» – он в данный момент не может двигаться в сторону следующего адреса (либо по причине неготовности игрока с мячом сделать передачу, либо по причине неготовности партнера).	
6	Командные взаимодействия в схеме 1-4-3-3 Задачи: 1. Дальнейшая специализация игроков по позициям; 2. Совершенствование командных взаимодействий в атаке и обороне, в схеме 1-4-3-3. Первый образец Начинается игра без сопротивления с 7 игроками на поле. Семь игроков расставлены с тремя полузащитниками в форме треугольника (2 атакующих и 1 защищающийся), тремя нападающими и одним поддерживающим игроком позади полузащитников. Упражнение начинается с того, что целевой игрок (игрок с мячом) передает его крайнему нападающему справа. Затем команде необходимо как можно быстрее передать мяч нападающему на другом фланге. Методические рекомендации	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:

Сосредоточьтесь на передачах, которые являются точными и своевременными. Убедитесь, что игроки сохраняют построение при владении мячом и переходе с одной стороны на другую.

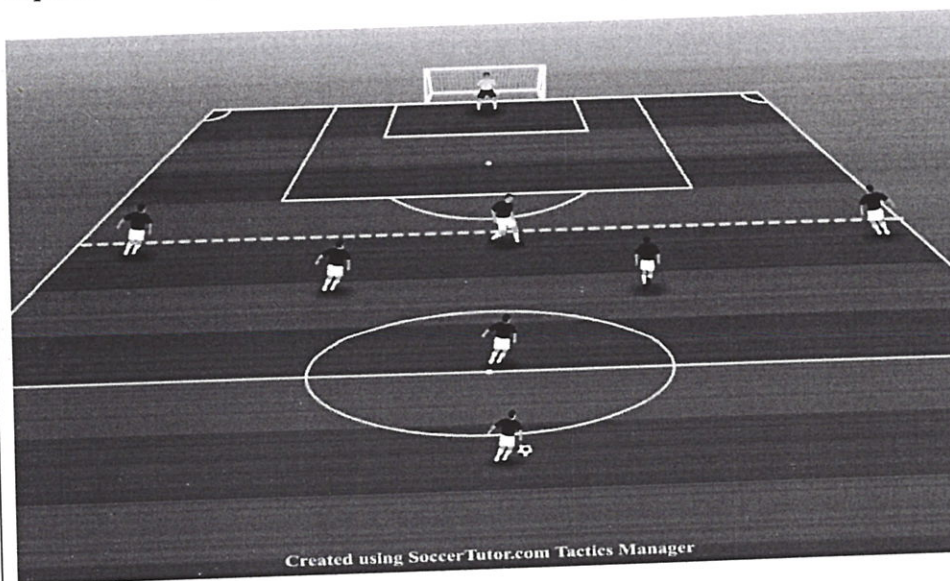


Второй образец

Действия те же, что и предыдущая, за исключением того, что игроки стремятся к воротам. Поставьте вратаря в ворота. Игроки должны использовать ограничивающую линию (пунктирная линия) как линию вне игры.

Методические рекомендации

Нам все равно, как защищаются другие команды, мы хотим научить игроков, что делать. После атаки подчеркните, что игрокам необходимо как можно быстрее вернуться на исходные позиции за ограничивающую линию.



Третий образец

Измените упражнение, добавив трех защитников и двух полузащитников. Если защищающаяся команда выигрывает владение мячом, то они стараются передать мяч назад игроку, который начинает владение. Ключевой игрок становится целевым игроком и играет с

- 2x2+2
нейтральных
снаружи+1
нейтральный
внутри;
- 3x2+1
нейтральный
внутри;
-
3x3+нейтраль
ные;

-
5x2+нейтраль
ный;
- 8x3;

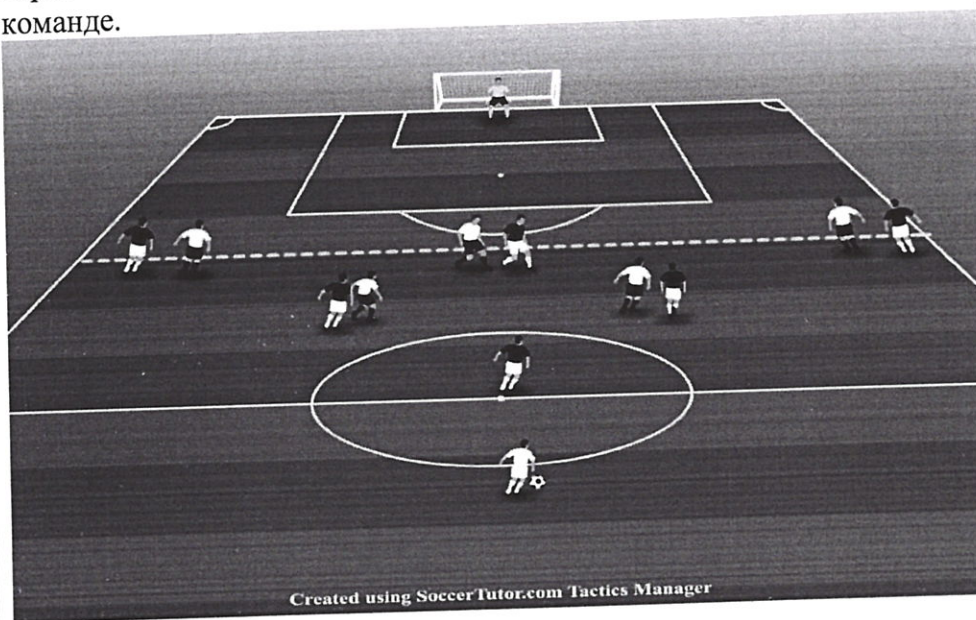
Игры под давлением:

- 8x4;
- 8x5.

Игры:

- 2x2;
- 2x2+
нейтральные;
- 3x3x3+1
нейтральный;
- 5x5+4
нейтральных
(2 снаружи; 2
внутри)
- 11x11;
- 9x9;

командой, владеющей мячом. Как только защищающаяся команда играет с ключевым игроком, владение мячом возвращается атакующей команде.



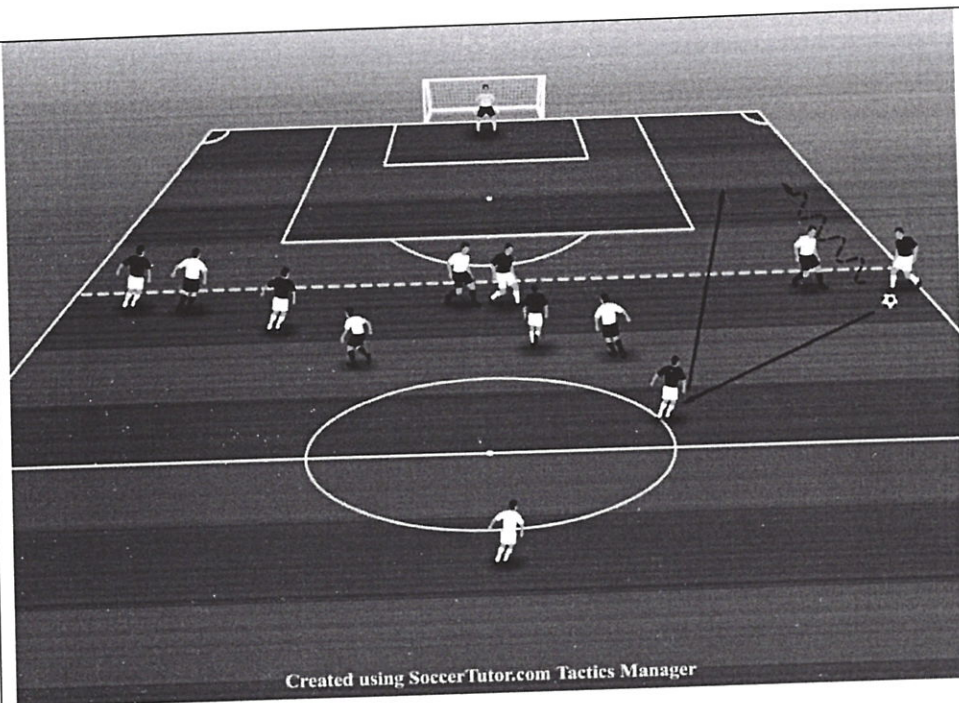
Четвертый образец

Упражнение начинается с того, что целевой игрок передает мяч наружу и направо вперед. Центральный полузащитник обороняющейся команды переключается, чтобы поддержать контроль мяча. Правый нападающий сразу попадает под давление со стороны защитника соперника. Два атакующих центральных полузащитника слегка смещаются вперед, чтобы освободить место для передачи. Центральный полузащитник обороны передает мяч в пространство перед нападающим и за защитником.

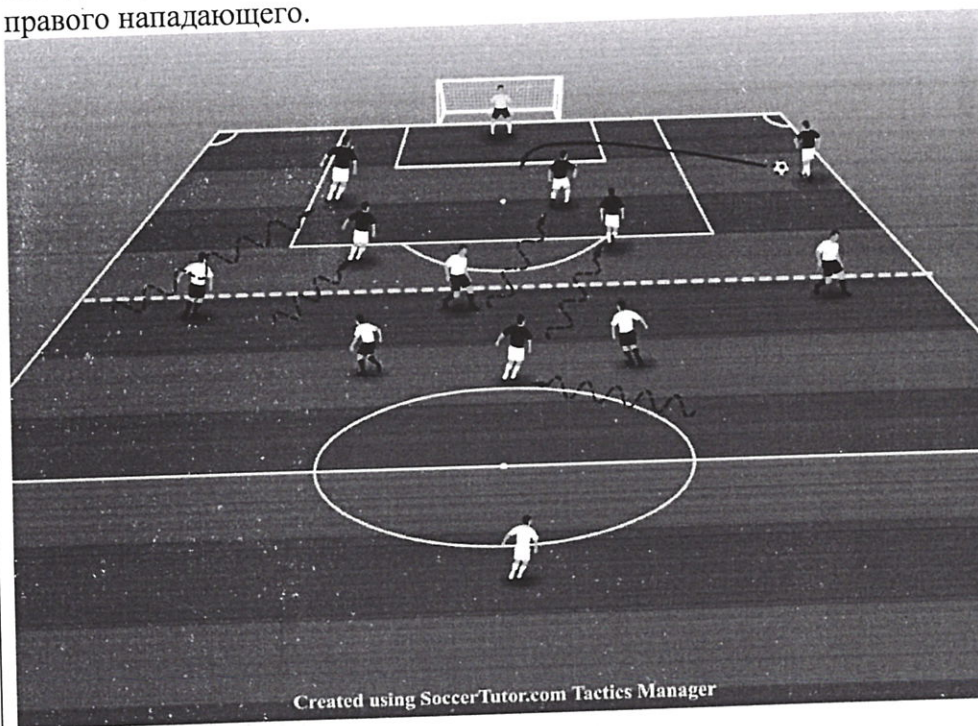
Методические рекомендации

Сначала проработайте действия для преодоления оборонительной линии, не завершая атаку. Обязательно следите за офсайдами.



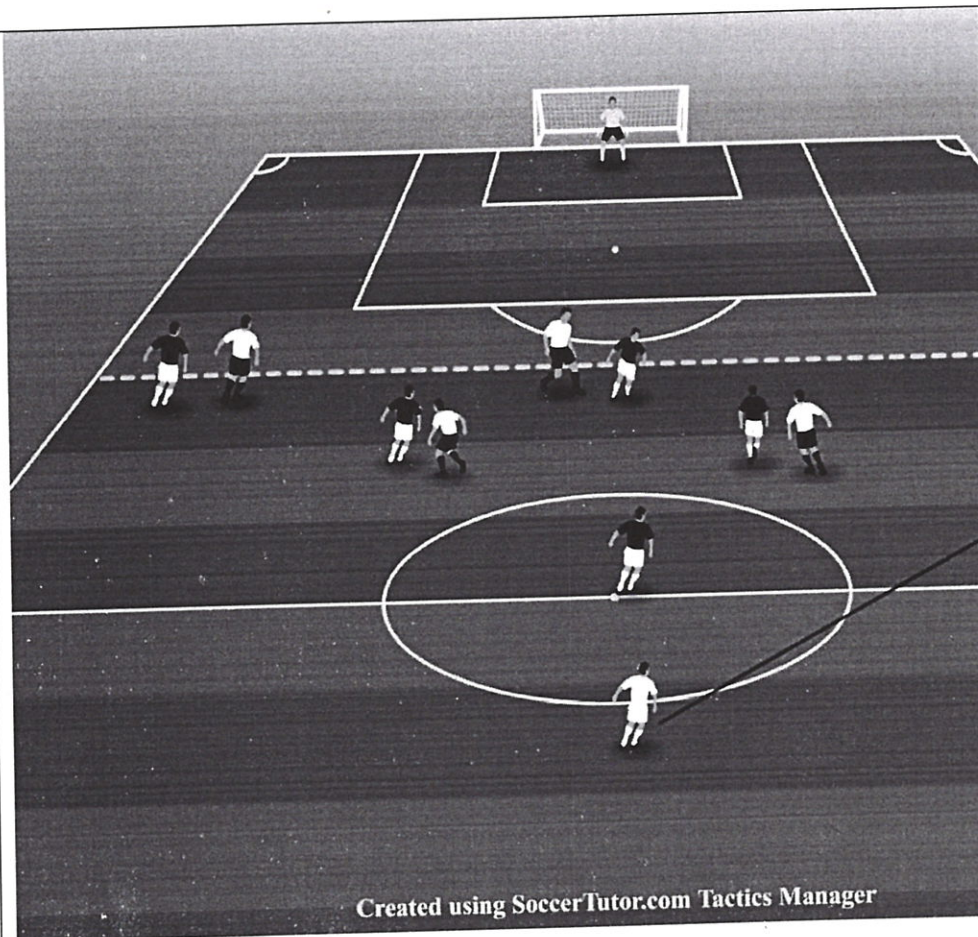


Как только действия будут выполняться стабильно качественно, нападающие и полузащитники идут к воротам и готовятся к подаче от правого нападающего.



Пятый образец

Упражнение начинается с того, что целевой игрок передает мяч правому нападающему, на ход. Крайний защитник дает гандикап и не оказывает немедленного давления на нападающего, получившего мяч. Затем правый нападающий поворачивается лицом к крайнему защитнику и начинает вести мяч внутрь к защитнику.



Центральный нападающий открывается навстречу крайнему нападающему и играет в «стенку» с крайним нападающим. Правый нападающий принимает мяч с уходом к воротам. Как только комбинация будет стабильно выполняться, нападающие и поддерживающие игроки двигаются к воротам, согласно своим позициям. Защитники должны занять оборонительные позиции и организовать оборонительные действия.



Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на продвинутом уровне

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
10 лет			
Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты. Ведение мяча: внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Финты (обводка). Прием и обработка мяча (остановка мяча): подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, мяча, падающего сверху. Передачи мяча в заданном периметре. Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Преимущественная работа двумя ногами.	Индивидуальная тактика атакующих действий: 1×1 - обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства, 1×1 – укрывание мяча корпусом. Групповые взаимодействия: в двойках, тройках – создание и использование игрового пространства, передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления, передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты. Индивидуальная тактика обороны: 1×1 – отбор и первый пас, закрывание, страховка игрока диагональная, уступом, отбор мяча. Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве. Малые игры.	Общая выносливость. Координация и ловкость. Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Гибкость.	Быстрота оперативного мышления. Переключение внимания. Распределение внимания. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).
11 лет			
Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар. Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой.	Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля. Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по	Координация и ловкость. Силовая выносливость. Общая выносливость. Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Сила удара по мячу.	Быстрота оперативного мышления. Переключение внимания. Распределение внимания. Прогнозирование развития игровой ситуации

Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении. Финты, уход. Отбор в выпаде. Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку. Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах.	воротам ногой, удары головой. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Применение групповых взаимодействий в игре. Тактика оборонительных действий. Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение (перехват)+первый пас. Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.		(«чтение» игровой ситуации).
Остановка: бедром, грудью, лбом. Удары по мячу с лета, полулета, через себя. Удары головой. Финты. Отбор мяча. Техника передач в заданных периметрах (квадраты). Техника ведущей и не ведущей ноги.	Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля. 1×1 обводка и удар. Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки). Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры. Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты. Тактика оборонительных действий. Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват и игра на опережение. Действия против игрока с мячом: правильное	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость. Специальная выносливость. Дистанционная скорость	Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.

	определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.		
--	---	--	--

13 лет

Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и не ведущей ноги.	Тактика атакующих действий. Создание голевых ситуаций. Завершение атак. Взаимодействие в линиях при развитии атаки. Начало атаки от вратаря. Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача). Тактика оборонительных действий. Выбор оборонительной позиции. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне – прессинг в зоне потери мяча. Прессинг соперника при начале атаки от вратаря. Стандарты в обороне. Подсказ. Страховка.	Дистанционная скорость. Умение менять ритм движений. Общая выносливость. Стартовая выносливость. Специальная выносливость.	Точность оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.
---	---	---	---

14 лет

Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и не ведущей ноги.	Тактика атакующих действий. Завершение атак. Взаимодействия в линиях. Обостряющие (завершающие) передачи с флангов. Переход от обороны к атаке – первая передача вперед или на сохранение мяча.	Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Общая выносливость. Скоростная выносливость. Координация.	Точность оперативного мышления. Объем внимания.
---	---	--	---

	Умение играть по схеме 1-4-3-3. Понимание принципов игры 1-4-4-2. Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря). Тактика оборонительных действий. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне — переключение. Стандарты в обороне. Групповой отбор мяча, использование «ловушки». Прессинг в зоне потери мяча.	Абсолютная сила. Гибкость.	
--	---	--	--

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000.
3. Единая всероссийская спортивная классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
4. Профессиональный стандарт «Тренер» 05.003, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191н
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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"
6. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства.
7. Закон Санкт-Петербурга от 14.12.2009 г. № 532-105 «Об основах политики Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта».
8. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71
9. Башикиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.-190 с.
10. Буланова-Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие – Ростов на Дону, 2002 – 544 с.
11. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990. 3-64
12. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
13. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн.: Психологические факторы надежности спортсмена. М., 2007 вып. 1, с 21-29.
14. Матвеева Л. П., Новикова А. Д., Теория и методика физического воспитания. - М., 1976.
15. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола : Научно-исследовательская работа. – М., 2017.
16. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 96 с. : ил.
17. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.
18. Иванов О.Н., Портнов А.В. Начальная подготовка вратаря в футболе (учебно-методическое пособие). – Малаховка, ФГБОУ ВО «МГАФК», 2015.

Аудиовизуальные средства:

1. Видеозаписи выполнения технических элементов (учебные фильмы на цифровом носителе) с возможностью видеопросмотра выполнения упражнения различной сложности.

2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фотосъемка соревнований (тактика).

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорта Санкт-Петербурга - <http://kfis.spb.ru/>
3. Официальный сайт Федерации спортивной футбола России - <https://rfs.ru/>
4. Официальный сайт Международной федерации футбола - <https://stat.ffspb.org/>
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
8. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniiifk.ru.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru>
10. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaispo>