


МКУ «Управление спорта и молодежной политики»  
АМО «Заиграевский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Онохойская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «Онохойская спортивная  
школа»  
Протокол № 02 от 24.04.2023.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
МБУ ДО «Онохойская спортивная  
школа»  
№ 2/23 от 24.04.2023.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
14 декабря 2022 №1230  
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной  
подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
16 ноября 2022 № 1000*

**Разработчики:**  
Директор МБУ  
ДО «Онохойская СШ»



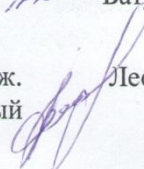
Карпукова Инесса Викторовна

Тренер-преподаватель по футболу МБУ  
ДО «Онохойская СШ»



Батурин Александр Сергеевич

**Рецензент:** ЗМС России, Заслуж.  
работник ФК и С РБ, Заслуженный  
тренер Р.Б.



Леонов Сергей Трофимович

п. Онохой, 2023 г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам вида спорта «футбол» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 1000 (далее – ФССП) МБУ ДО «Онохойская спортивная школа» (далее – Организация). Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются Организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол», самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

2. Целью Программы является

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Республики Бурятия по футболу, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по футболу;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса:

физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки;

воспитательной работы;

восстановительных мероприятий;

спортивного и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико – тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой задачи.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой задачи.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- обучение на этапах по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил и тактики ведения мяча в футболе, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- осуществление подготовки спортсменов спортивных разрядов, высокой квалификации, а также подготовки резерва в сборные команды Республики Бурятия.

3. Дополнительная образовательная Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минспорта России от 1.06.2021 № 370 «Положение о единой всероссийской спортивной классификации»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

### **2.1. Характеристика вида спорта «футбол»**

Футбол – это командно – игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут.

Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу.

Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме.

Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа. Вратарь может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот. Его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола).

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды. Полузащитники действуют, как правило, в середине поля. Их задача – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача – взятие его ворот (т.е. голы).

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку.

В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспособляться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);

- мгновенная реакция;

- коммуникабельность (социальный аспект);

- способность быстро принимать решения.

Эти основные качества, а также физические данные определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок. Игрок предварительно запрограммирован таким образом, что на многочисленные стрессовые ситуации на поле он будет реагировать решительно и целеустремленно, спокойно и рассудительно. Хорошая игра требует максимальной и полной собранности и реакции. Без этого невозможны быстрые и решительные действия. Каждое движение является избирательным ответом на комплекс обильной информации, извлекаемой игроком из соответствующей игровой ситуации; при этом информация поступает со всех участков поля. Целенаправленная избирательность действий требует определенной внутренней подготовки. Техника, в сущности, сводится к умению распорядиться мячом в сложной ситуации и не потерять его при проходе к воротам противника.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта футбол включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица 1

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Футбол	001 000 2 6 1 1 Я
Интерактивный футбол	001 004 2 8 1 1 Л
Мини-футбол	001 002 2 8 1 1 Я
Пляжный футбол	001 003 2 8 1 1 Я

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

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, соответствуют ФССП по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта России от 16 ноября № 1000.

**На этап начальной подготовки** зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом на данном этапе и имеющие разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Спортсмены получают разностороннюю физическую подготовку, осваивают основы футбола и технические навыки, выполняют контрольные нормативы для зачисления на тренировочный этап подготовки. Набор в группы начальной подготовки определён Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол и осуществляется с 7 лет.

**На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** зачисляются спортсмены не моложе 10 лет. Эти спортсмены должны успешно

сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на данный этап.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** формируется из спортсменов, выполнивших II спортивный разряд. На этом этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и перейти на этап высшего спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже 1-го спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4	8

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

Соотношение объемов видов спортивной подготовки, методика учебно-тренировочного процесса, планирование, требования к комплектованию команд, к футболистам, определение их физических, психологических, физиологических способностей их развитие и т.д. определяется концепцией построения игры или тактическими моделями ведения атакующих и оборонительных действий в командах учреждения.

В свою очередь она характеризуется соотношением видов подготовки, их взаимосвязью между собой и их объемом. Как правило,

любое учебно-тренировочное занятие, упражнение в футболе затрагивает различное сочетание видов подготовки с какой-либо преимущественной направленностью:

- тактическая подготовка;
- техническая подготовка;
- физическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (учебно-тренировочных сборах);
- инструкторская и судейская практика.

#### **2.5. Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица 4



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

	для комплексного медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

## 2.6. Спортивные соревнования

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол, соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта.

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

Таблица 5

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

Основные	-	-	2	2	2	2
----------	---	---	---	---	---	---

Планируемая спортивная деятельность спортсменов в рамках Программы по виду спорта футбол формируется ежегодно в форме календарного плана спортивных и спортивно-массовых мероприятий на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Бурятия.

В процессе спортивной подготовки используются следующие виды соревнований:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

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

## 2.7. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Необходимым условием качественной работы является планирование. Разработанные планы спортивной подготовки групп и отдельных футболистов позволяет определить содержание многолетнего процесса, выбрать эффективные средства и методы тренировки.

**Система многолетней спортивной подготовки включает:**

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного

вида спорта;

- тренировку;
- систему соревнований;
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

### **Основные элементы спортивной подготовки:**

**Тренировкой** (учебно-тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Виды подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

## **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в**

**структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной  
ПОДГОТОВКИ**

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико- биологические, восстанови- тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершен- ствования

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14		12		6
1.	Общая физическая подготовка	30-43	47-65	77-91	91-121	84-102
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	40-53	66-81	80-92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	41-49	48-61	89-102
4.	Техническая подготовка	113-142	130-183	182-213	128-156	77-92
5.	Тактическая подготовка	2-6	5-6	36-49	68-98	158-170
6.	Теоретическая подготовка					
7.	Психологическая подготовка					
8.	Инструкторская практика	-	-	13-15	12-20	30-37
9.	Судейская практика	7-15	14-18	12-20	49-71	75-82
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					
11.	Восстановительные мероприятия					
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	82-106	116-144	119-134	162-224	239-259
13.	Интегральная подготовка					
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-624</b>	<b>624-832</b>	<b>832-936</b>

Годичный цикл по виду спорта футболу состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Таблица 8

Периоды	Этапы	Структура этапа
---------	-------	-----------------

I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

### Структура годичного макроцикла подготовки футболистов

Таблица 9

Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период
Общеподготовительный	специально-подготовительный		
январь	февраль-март	апрель-ноябрь	декабрь

#### Подготовительный период

Задача периода обеспечить разностороннюю подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать их технико-тактическое мастерство. Тренировки должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

Основная направленность общеподготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств; техническая и тактическая подготовка - на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).

Учебно-тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы. Задачи физической подготовки - дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики игры). Техничко-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основное средство подготовки -

специализированные упражнения с мячом. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. Однако игровая подготовка не должна подменять учебно-тренировочной работы.

### **Соревновательный период.**

Цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления юных футболистов, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями. Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы. В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-х недель.

### **Переходный период.**

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости).

Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

В соответствии с числом основных соревнований, предусмотренных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода.

## **Годовой план спортивной подготовки для этапа начальной подготовки -1года подготовки**



№	Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1	ОФП													
2	СФП													
3	Участие в соревнованиях													
4	Техническая подготовка													
5	Тактическая, теоретическое, психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия													
8	Интегральная подготовка													
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	25	26	26	27	28	26	26	26	26	26	25	25	312

**Годовой план спортивной подготовки  
для этапа начальной подготовки- свыше года**

№	Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1	ОФП													
2	СФП													
3	Участие в соревнованиях													
4	Техническая подготовка													
5	Тактическая, теоретическое, психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия													
8	Интегральная подготовка													
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>													

**Годовой план спортивной подготовки**

**для тренировочного этапа- до 3 лет**

№	Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1	ОФП													
2	СФП													
3	Участие в соревнованиях													
4	Техническая подготовка													
5	Тактическая, теоретическое, психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия													
	Интегральная подготовка													
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>														

**Годовой учебный план  
для тренировочного этапа- свыше 3 лет**

№	Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1	ОФП													
2	СФП													
3	Участие в соревнованиях													
4	Техническая подготовка													
5	Тактическая, теоретическое, психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия													
8	Интегральная подготовка													
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>														

## Годовой план спортивной подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Содержание занятий	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1	ОФП													
2	СФП													
3	Участие в соревнованиях													
4	Техническая подготовка													
5	Тактическая, теоретическое, психологическая подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия													
8	Интегральная подготовка													
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>													

### 2.8. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность юного спортсмена, задач этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного (спортивной специализации). Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными игроками является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является футболист, педагог, другие лица и организации, осуществляющие воспитательные функции.

В работе с юными игроками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная

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

Важнейшим фактором воспитания юных игроков, условием формирования их личности является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсменов. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используются выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть в коллективе поздравление футболиста с днем рождения, с победой и т.д. Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера-преподавателя при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не решается одним тренером-преподавателем без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных футболистов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер-преподаватель, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером-преподавателем принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий;

создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера-преподавателя и т.п.);

сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с обучающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных игроков и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера-преподавателя применяется гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей игроков, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Игрок воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности футболиста по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными игроками важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:

овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин;

умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на игроков в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий юных спортсменов):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учебе, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению обучающихся умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию обучающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятия; встречи с ветеранами ВОВ, обучающихся и т.д.

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных игроков;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народов России, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Таблица 11

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	<b>Этап начальной подготовки</b>		
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, 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;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для</b>	В течение года



	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Другое направление работы, определяемое Организацией		

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

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в футболе в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров-преподавателей соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров-преподавателей по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

**План антидопинговых мероприятий** включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- этап спортивной подготовки;
- содержание мероприятия и его форма;
- сроки проведения мероприятия;
- рекомендации по проведению мероприятия
- ответственного лица за проведение мероприятия.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении: сценарий/ программа, фото
	Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении: программа, фото
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Составление отчета о проведении: программа, фото
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении: программа, фото. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении: сценарий/ программа, фото
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Составление отчета о проведении: программа, фото
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата
	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Составление отчета о проведении: программа, фото. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для спортсменов на тему «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Составление отчета о проведении: программа, фото
Этапы	Онлайн обучение на сайте	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	РУСАДА		неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар на тему «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении: программа, фото

## 2.10. Планы инструкторской и судейской практики

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

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

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

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
6. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

- составить положение о проведении первенства школы по футболу;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они

привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

На учебно-тренировочном этапе спортсмены участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту,

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту,

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

### **Инструкторская и судейская практика на учебно-тренировочном этапе**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе согласно тренировочному плану.

Таблица 13

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года

### **Инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах совершенствования спортивного мастерства согласно плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения учебно-тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы по виду спорта футбол;
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района;

- организацию и судейство районных соревнований по футболу.

Таблица 14

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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

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

### Медицинские и медико-биологические мероприятия

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта футбол.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по футболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа, обучающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

На всех этапах подготовки юных спортсменов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Официальным организационно-программным документом врачебного контроля является Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, с 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 форму медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях». В соответствии с этим документом медицинский осмотр (обследование) для допуска к занятиям футболом осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, врачебно-физкультурном диспансере.

Вопрос о допуске к занятиям футболом принимается на основании обследования при отсутствии морфологических и функциональных отклонений, влекущих за собой при увеличении интенсивности процессов основного обмена веществ, жизненно опасные нарушения функций организма или морфологические отклонения от нормы. При решении вопроса о допуске к занятиям учитываются заболевания и патологические состояния, препятствующие допуску к занятиям спортом.

В процессе диспансерных наблюдений за юными спортсменами, обучающимися футболом учитываются примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний и травм.

Врачебный контроль за обучающимися футболистами осуществляется по программам углубленных медицинских обследований (УМО) два раза в год, проведение текущих медицинских наблюдений и этапных (периодических). Углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся в целях получения

наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности для чего составляется программа обследования.

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

Определение общих размеров тела, пропорций тела и конечностей, состава массы тела футболистов позволяет определить: морфологическую пригодность, соответствие модели, перспективность и морфологическое состояние, маркер тренированности, подготовленность.

В футбол отбираются подростки с опережением – акселерацией. Основные критерии биологической зрелости – это скелетная зрелость – сроки и порядок окостенения скелета, что необходимо учитывать в планировании скоростно-силовых нагрузок волейболистов в период скачкообразного роста. Состав мышечного и жирового компонента массы тела и его изменения под воздействием учебно-тренировочных нагрузок отразят направленность, выраженность сдвигов и характер энергообеспечения.

Уровень функционального состояния физиологических систем и функций организма оценивается в состоянии мышечного покоя и при реакции на тестирующие нагрузки. Регистрируется:

артериальное давление, электрокардиограмма, уровень вегетативной ортостатической устойчивости, эхокардиография, клиникобиохимические показатели адаптации (состояние кислород-транспортного обеспечения);

метаболизм тканей – КФК (креатинфосфокиназа), АСТ (аспартатаминотрансфераза), АЛТ (аланинаминотрансфераза);

состояние минерального обмена – Са (кальций), Mg (магний), Ph (фосфор), К (калий), Fe (железо);

показатели гормонального регулирования – кортизол, тестостерон, гормоны щитовидной железы, показатели иммунитета – иммуноглобулины и др. показатели). Как тестирующая нагрузка используется проба PWC;

ступенчато повышающая нагрузка до предела на велоэргометре или тредбане.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (футболом);

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 игровой площадки, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решаются следующие вопросы:

отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям футбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»);

соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки;

соответствуют ли учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма спортсмена и своевременному восстановлению.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на учебно-тренировочных занятиях и в условиях учебно-тренировочных сборов. При этом решаются следующие задачи:

оценка переносимости учебно-тренировочных нагрузок и восстанавливаемости функций;

выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дизадаптации проявляющихся только при значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузках;

оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок;

оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);

соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть учебно-тренировочного занятия).

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям футболом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских

обследований, проведенных в соответствии с программой предусмотренной 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 форму медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

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

Для участия в соревнованиях по футболу требуется обязательный медосмотр в начале календарных игр на срок 4–6 месяцев. В соревнованиях новички могут участвовать только после 1–1,5 лет регулярных занятий. Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию артериального давления, электрокардиограммы, использование функциональных проб, исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их реализации в процессе соревновательной деятельности.

В процессе соревнований регистрируются тренерами-преподавателями – эффективность игровых элементов (подача, прием, атака, блок) и их сравнение с командами-соперниками.

Оказание медицинской помощи при проведении соревнований включает оказание скорой и первичной медико-санитарной помощи участникам соревнований.

Организаторы спортивных соревнований при их проведении предусматривают решение следующих вопросов:

- допуск к соревнованиям спортсменов - участников соревнований;
- оценка мест проведения соревнования и тренировок;

- порядок задействования и координации медицинских организаций, участвующих в оказании первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам соревнований;
- обеспечение первой и скорой медицинской помощью;
- ознакомление медицинского персонала и представителей команд (спортсменов) с организацией оказания медицинской помощи;
- ведение медицинских и статистических форм учета и отчетности по заболеваемости и травматизму участников соревнований.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

1. Этап начальной подготовки (от 1 года до 3 лет) в волейболе с 7 лет  
Зачисление в группы начальной подготовки (1 год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Занимающихся в группах начальной подготовки (2 и 3-ий год обучения) проводится в кабинетах спортивной медицины амбулаторно-поликлинических отделениях и врачебно-физкультурном диспансере.

Методы обследования:

- сбор анамнеза жизни и спортивного анамнеза;
- осмотр специалиста по лечебной физкультуре и спортивной медицине;
- уровень физического развития;
- уровень полового созревания;
- осмотр врачей-специалистов: травматолога–ортопеда, хирурга, невролога, отоларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога, и других врачей специалистов в соответствии с медицинскими показаниями;
- исследование электрокардиографических показателей, в том числе с нагрузочными пробами;
- эхокардиологические исследования, в том числе с нагрузкой;
- рентгенография органов грудной клетки;
- клинический анализ крови и мочи.

По результатам медико-биологического обследования определяется:

- допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья;
- оценка функционального состояния (хорошее, вполне удовлетворительное, удовлетворительное, недостаточное);

– даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу (в полном объеме по плану подготовки, по коррекции нагрузок, по ограничению объема нагрузок).

Спортсмены с недостаточным уровнем функционального состояния подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

2. Учебно-тренировочный этап в футболе. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортсмены не менее двух раз в год проходят медико-биологическое обследование по программе УМО, которая определяется с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса и уровня квалификации спортсмена.

На этом этапе определяются:

– наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих занятию спортом; – определения факторов риска возникновения патологических состояний;

– уровень полового созревания;

– особенности физического развития с учетом занятий футболом и этапом подготовки;

– уровень функционального состояния;

– рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

– рекомендации по коррекции учебно-тренировочного процесса в зависимости от выявленных нарушений.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства (более 5 лет занятий спортом) в футболе с 14 лет. Целью медико-биологического обследования резервного состава детского юношеского спорта по программе УМО, проводимого два раза в год, – получение наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии спортсменов и показателях физической работоспособности.

Программа медико-биологического обследования включает:

– консультацию врача по спортивной медицине и лечебной физкультуре – сбор врачебного и спортивного анамнеза;

– антропометрическое обследование с измерением мышечной и жировой массы тела;

– наружный осмотр;

– консультации врачей-специалистов: кардиолога, терапевта, хирурга, травматолога-ортопеда, невролога, стоматолога, отоларинголога, офтальмолога, акушера-гинеколога, дерматолога, эндокринолога, уролога. При необходимости привлекаются врачи других специалистов;

- функционально-диагностическое обследование: артериальное давление (AD), электрокардиограмма (ЭКГ), рентгенография или флюорография;
- УЗИ внутренних органов (печень, желчевыводящие пути, почки, поджелудочковая железа, щитовидная железа);
- ультразвуковое исследование сердца;
- суточное холтеровское мониторирование по показаниям;
- тестирование физической работоспособности с проведением газоанализа в велоэргометрическом тесте, бег на тредбане с субмаксимальной или максимальной нагрузкой.

На основании проведенных обследований определяются:

- оценка состояния здоровья и определение наличия заболеваний и патологических состояний препятствующих занятию футболом в полном объеме;
- оценка уровня функционального состояния организма с учетом данных о состоянии здоровья и факторов риска;
- разработка рекомендаций по коррекции индивидуальных планов подготовки, и поддержанию уровня здоровья;
- назначение индивидуальных реабилитационных и восстановительных мероприятий, особенностей выявленных в оценке состояния здоровья и показателях адаптации организма к нагрузке.

По медицинским показателям для спортсменов-футболистов проводятся дополнительные методы исследования:

- исследование полей зрения;
- исследование глазного дна и внутриглазного давления;
- координационные тесты.

Для уточнения диагноза проводятся:

- магнито-резонансная томография;
- компьютерная томография;
- определение подвижности мышц позвоночника, включающая тестирование различных отделов позвоночника в трехмерной системе оценок.

Дополнительная клинико-биохимическая программа УМО определяется медицинскими показаниями по результатам УМО.

Программа включает клинический анализ крови и мочи:

- показатели кислород-транспортного обеспечения (Hb, эритроциты, гематокрит, железо, ферритин – по показаниям);
- показатели метаболизма (КФК (креатинфосфокиназа), АСТ (аспартатаминотрансфераза), АЛТ (аланинаминотрансфераза));
- показатели гормонов щитовидной железы, тестостерон, кортизол;

– показатели минерального обмена (Mg (магний), K (калий), Ca (кальций), Ph (фосфор);

– показатели мочевины крови, содержание общего белка в крови.

### Восстановительные мероприятия

#### 1) Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица 15

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, обеспечивающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
Учебно – тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности уровню подготовленности юных футболистов	Массаж. Искусственная активизация мышц. Упражнения на растяжение. Разминка. Психорегуляция мобилизующей направленности	5-15мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 °С 3 мин. 3 мин. 10-20 мин. само - и гетерорегуляция
Во время тренировочного	Предупреждение общего, локального	Чередование тренировочных нагрузок по	В процессе тренировки

занятия, соревнования	переутомления, перенапряжения	характеру и интенсивности	3 мин само- и гетерорегуляция
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений -ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/ умеренно холодный/ теплый Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин  5-10 мин 5 мин  Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.  Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм.  После восстановительной тренировки Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно. 1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминация, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

--	--	--	--

Восстановительные процессы подразделяют на текущее восстановление в ходе выполнения упражнений:

срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы, отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного футболиста. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

после учебно-тренировочного занятия, соревнования;

в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день;

после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;



- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности футболистов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, волейбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж). Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности футболистов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

## **2) Этапы совершенствования спортивного мастерства**

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке футболистов для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств, методов и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают:

творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

применение средств и методов психо-регулирующей тренировки.

Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого футболиста.

К медико-биологическим средствам относятся:  
специализированное питание, фармакологические средства;  
распорядок дня;  
спортивный массаж (ручной и вибрационный);  
гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня;  
отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые и хвойные ванны;  
электросветотерапия - токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;  
баротерапия;  
кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность. Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных учебно-тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9 - 10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30- 60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня.

После учебно-тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды, и норма поваренной соли. Между учебно-тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды, и норма поваренной соли. Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до матча, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа.

Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением. Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500- 2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относятся: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - понижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий. В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня футболиста предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

### **III. Система контроля**

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

3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

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

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

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

### 3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.4. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с

физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

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

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105



4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

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

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

**3.5.3. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и**

**перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
<b>1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)</b>				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
<b>3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м	с	не более	

	с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)		26,00	28,80
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

##### **4.1. Программный материал по общей и специальной физической подготовке для всех этапов спортивной подготовки.**

##### **Общая физическая подготовка**

##### **Строевые упражнения.**

Понятие о шеренге, колонна, фланг, интервал, дистанция. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по «одному», по «два». Сомкнутый и развернутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменения скорости движения строя.

##### **Упражнения для рук и плечевого пояса:**

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.

##### **Упражнения для ног:**

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

##### **Упражнения для шеи и туловища**

Наклоны, вращения и повороты головы;  
наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;  
смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;  
различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц** могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

##### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

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

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

### **Акробатические упражнения**

Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30м, 60м, 100м, 400м, 500м, 800м.

Кроссы от 1000м до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры Ручной мяч. Баскетбол. Волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания. Старты и повороты. Проплывание на время 25м, 50м, 100м и более без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

## **Специальная физическая подготовка**

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

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70%) с последующим выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину.

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести.

Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета», и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

#### **Для вратарей**

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

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

#### **Развитие скоростных способностей**

Скорость - это способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. Проявления этого физического качества многообразны. Различаются элементарные и комплексные формы таких проявлений. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений, быстрота начала движений.

К комплексным формам проявления данного физического качества относятся скорость старта в простой и сложной ситуациях, скорость

стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Футболу, отличающемуся постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, присущи комплексные формы проявления скорости, основным методом развития которых является повторное выполнение циклических упражнений с предельной и близкой к предельной частотой. Таким упражнением является бег на короткие дистанции в виде повторных ускорений, рекомендуется постепенно, плавно наращивать скорость и увеличивать амплитуду движений, доводя их до максимальных.

Большое внимание в тренировке скорости футболистов должно уделяться выполнению упражнений в облегченных условиях (например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.). В таких упражнениях обучающийся старается с разгона перейти временно установившийся у него скоростной предел и хотя бы на небольшом расстоянии достичь еще большей скорости.

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие скорости рекомендуется включать в начало основной части учебно-тренировочного занятия, пока нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих нагрузок. В целом объем тренировок, направленных на развитие скорости футболистов, не должен быть очень большим. Дозировка должна определяться длительностью или же количеством повторений упражнений. Ориентировочная дозировка для одного упражнения может быть таковой: серия из 5-7 ускорений с интервалами для отдыха между сериями. Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы последующее упражнение выполнялось при оптимальной работоспособности, позволяющей полностью проявить достигнутый ранее уровень скорости.

### **Развитие выносливости**

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению или выполнять длительную игровую деятельность без снижения ее эффективности в течение всего матча. Данное физическое качество - одно из важнейших для игроков, посвятивших себя футболу. Мерилом выносливости является время, в течение которого игрок способен поддержать заданную интенсивность.

При определении методов развития выносливости преподаватели должны различать два ее вида - общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития данного вида выносливости у футболистов является

равномерный и интервальный. Учитывая специфику футбола, рекомендуется развивать как можно лучше дыхательные (аэробные) возможности организма (это требуется для того, чтобы в течение всего матча выдержать высокий темп). Одновременно для выполнения неоднократных рывков необходимо хорошее развитие и анаэробных возможностей.

Для развития общей выносливости у футболистов рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах, которые должны выполняться в относительно равномерном темпе. Приемлемы также и ациклические упражнения (круговая тренировка, спортивные и подвижные игры).

В качестве упражнений с большой интенсивностью для развития общей выносливости у футболистов рекомендуется повторное пробегание отрезков различной длины с заданной скоростью и с интервалами отдыха до 6 мин, а также многократное повторение общеразвивающих упражнений.

Отдых между выполнением упражнений должен быть пассивный, а число повторений рекомендуется подбирать таким образом, чтобы серии выполнялись обучающимися при сравнительно устойчивом режиме.

В занятиях со спортсменами 16-17 лет для улучшения аэробных возможностей организма достаточно широко применяется интервальный метод. При этом интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% от максимальной (ЧСС - 90-170 уд./мин); их продолжительность - от 1 до 3 мин; интервал отдыха - от 30 до 90 с; число повторений - до 10. Если же упражнения выполняются сериями (по 5-6 повторений в каждой), то отдых между сериями должен достигать 6 мин, а число серий в одном занятии - от 2 до 6.

Специальная выносливость - это способность организма обучающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего матча. Этот вид выносливости зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата и волевых качеств.

В специальной выносливости следует особо выделить скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего матча, а также игровую выносливость, т.е. способность игроков вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Для развития скоростной выносливости рекомендуется использовать упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки, ускорения; многократно повторяемые сочетания из рывков, остановок, ускорений, поворотов, прыжков; имитационные и основные упражнения по технике игры).

Интервальный метод является основным для развития скоростной выносливости. Основным критерием такого развития является время, в течение которого в занятиях поддерживаются заданная скорость или темпы движений. Дозировка физической нагрузки при этом должна иметь следующие параметры: продолжительность одного повторения - 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями - 1-3 мин, количество повторений - 4-8.

В работе с футболистами рекомендуется также уделять внимание развитию так называемой прыжковой выносливости, т.е. способности многократно повторять прыжки за мячом в высоту, в стороны, вперед, в том числе в условиях единоборства с соперниками. Характер и общий объем нагрузки при выполнении упражнений

Характер и общий объем нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие выносливости, определяются с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.

#### **Развитие силы**

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или же противостоять ему за счет мышечных усилий. Футбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющих быстроту выполнения технических приемов и тактических действий, скорость перемещения, а также имеющих большое значение в проявлении выносливости и ловкости. Таким образом, футбол требует, прежде всего, скоростно-силовых способностей, т.е. игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча в очень короткое время.

Сила мышц зависит от иннервации центральной нервной системы, физиологического поперечника мышц, особенностей биохимических процессов, протекающих в работающих мышцах, и, конечно, от степени утомления. Под влиянием упражнений на силу мышечная масса увеличивается, все больше мышечных волокон вовлекается в активное сокращение, в мышцах усиливается кровообращение, активизируются процессы обмена веществ, увеличиваются энергетические запасы.

#### **Развитие вестибулярной устойчивости**

Стремительные перемещения, прыжки, неожиданные изменения направления движения, резкие толчки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке вызывают значительные раздражения всех отделов вестибулярного аппарата.

Деятельность вестибулярного анализатора взаимосвязана с деятельностью другим анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным,



а его раздражения оказывают значительное влияние на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости, нарушение координации и точности движений, ухудшение зрительных восприятий, при этом значительно ослабевает интенсивность внимания и особенно его распределение, переключение и устойчивость, что выражается в увеличении количества ошибок.

В учебно-тренировочном процессе отводится специальное время для развития вестибулярной устойчивости, в учебно-тренировочные занятия включаются сложно координированные виды упражнений, требующие при выполнении большой активности обучающихся с противодействием неприятных субъективных ощущений — акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, вращательные движения ускорения, частые изменения направления бега, мгновенные остановки, упражнения на равновесие, прыжки в воду, плавание, элементы борьбы и т. д.

### **Развитие гибкости**

Гибкость - важнейшее физическое качество, под которым понимаются морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела. Гибкость позволяет более ярко и экономно проявлять другие физические качества - силу, быстроту, выносливость и ловкость, а также овладевать наиболее совершенными двигательными навыками. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета и всего опорно-двигательного аппарата школьников. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость - это способность обучающихся достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав.

Пассивная гибкость - это способность к достижению наибольшей амплитуды движений в суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (усилия партнера, какое-либо отягощение, спортивный снаряд и т.п.). Гибкость обоих видов специфична для каждого сустава.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость - это подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость - это значительная или даже предельная подвижность только в отдельных суставах, которые несут основную нагрузку. Средством для развития гибкости являются упражнения на растягивание. Такие упражнения рекомендуется выполнять пружинисто, сериями по 3-5 ритмических повторений, с постепенным увеличением амплитуды движений

(упражнения с партнером, на гимнастических снарядах, с гимнастическими палками и т.п.). Общее количество повторений для каждой группы суставов должно постепенно возрастать. Предел в амплитуде движений легко ощущается обучающимися через возникновение болевых ощущений в растягиваемых мышцах, и особенно в области, где мышцы переходят в сухожилия. Первое болевое ощущение должно служить сигналом к прекращению упражнения.

Благоприятным фактором для развития эластической упругости мышц и связок с помощью упражнений на растягивание могут служить предварительная разминка, применение массажа, упражнения на расслабление, теплый душ. Ведущим методом для достижения в таких упражнениях максимальной гибкости является повторный метод.

### **Развитие координации**

Координация - физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять двигательные действия правильно и быстро. В футболе это качество складывается из способности игроков быстро и уверенно осваивать по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с постоянно изменяющейся игровой обстановкой. Координация органически связана с силой, быстротой, выносливостью и гибкостью. Рекомендуется развивать это физическое качество, переходя от простых упражнений к более сложным, вводя упражнения на правую и левую стороны, усиливая противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях. Следует учитывать, что выполнение упражнений на координацию требует большой четкости мышечных ощущений и при наступлении у обучающихся утомления дает малый эффект.

### **Примерные упражнения на развитие скорости:**

1. Из различных исходных положений (стоя боком, лицом или спиной вперед, на одном или обоих коленях, лежа на животе и т.д.) по зрительному или звуковому сигналу выполнить рывки на 5, 7, 10, 15 и 30 м.
2. Подвижные игры «Салки», «Вороны-воробьи», «Мяч капитану», «Перестрелка» и т.п., различные эстафеты.
3. Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м); челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м, 5x30 м.
4. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
5. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу

6. 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м.
7. Старт с места. Бег под уклон бег в гору
8. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения.
9. Стартуя с места, выполнить ускорение по песчаной (опилочной) дорожке на 10-15 м. Вариант: то же, но бег осуществляется по воде на 8-10 м.
10. Бег за лидером (световым или механическим) на 20-30 м. Старт с места.
11. Старт из различных исходных положений. Бег на 20-30 м (на тело прикрепить пояс весом до 3-х кг).
12. Двойные и тройные прыжки с места в длину.
13. Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком.
14. В висе на предплечьях на брусках выполнить беговые движения ногами в высоком темпе.
15. В стойке на плечах в высоком темпе выполнить вращательные движения ногами.
16. Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.
17. Из положения стоя выполнить рывок на 10-15 м. В конце дистанции, не снижая скорости, следует прыжок вертикально вверх и остановка. Вариант: рывок завершается резкой остановкой.

### **Упражнения для развития стартовой скорости**

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

### **Упражнения для развития дистанционной скорости**

Ускорения под уклон 3-5 °. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать», и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления движения (до 180).

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

«Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

### **Для вратарей**

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

### **Примерные упражнения на развитие выносливости**

1. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

2. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

3. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.

4. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

«Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

### **Для вратарей.**

Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием

мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

### **Примерные упражнения на развитие выносливости**

1. Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности с подъемами и спусками.

2. Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.

3. Бег по игровому полю следующим образом: по боковой линии - бег в среднем темпе, по диагонали - рывок на 10-15 м с переходом на медленный бег, по линии ворот - бег спиной вперед и т.д.

4. Бег по периметру игрового поля с рывками по звуковому сигналу в течение 3-5 с.

5. Бег с препятствиями. Стартуя, занимающиеся через 5 м возвращаются спиной вперед на линию старта, вновь набирают скорость, змейкой оббегают 4 стойки, расположенные в 2-х м друг от друга, перепрыгивают через 4 барьера, расположенные в 3-х м друг от друга, и приставными шагами возвращаются к линии старта.

6. Бег прыжками 15 м, поворот направо на 90° - семенящий бег 15 м, поворот налево на 90° - бег с высоким подниманием бедер 15 м, поворот налево на 90° с рывком к месту старта.

7. Игровое упражнение на удержание мяча 5х3 по всему игровому полю.

8. Игровое упражнение 4х4 по всему игровому полю с персональной опекой соперников, владеющих мячом.

9. Игровое упражнение 4х2 на одной половине игрового поля. Владеющие мячом могут выполнять не более двух касаний.

10. Передачи мяча низом, верхом в парах на расстоянии 8-12 м в течение 5-6 мин. Вариант: то же, но после каждой передачи - прыжок вверх с махом руками. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

### **Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.**

Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

### **Для вратарей**

Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

### **Примерные упражнения на развитие гибкости**

1. Ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.
2. Понять руки вверх и выполнить движения в лучезапястных суставах вперед-назад.
3. Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него.
4. Из положения стоя в 1 м от стены выполнить «падение» вперед с отталкиванием от стены кистями.
5. Вращательные движения в коленных суставах.
6. Вращательные движения туловища в тазобедренном суставе.
7. Вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе (нога сгибается в коленном суставе до 90°).
8. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.п.
9. Из положения сидя, ноги вместе, наклоняясь, коснуться головой коленей.
10. Лежа на спине, достать носками ног пол слева, справа от головы и за головой.
11. Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, выполнить отведение в сторону правой (левой) ноги.
12. Из положения стоя на коленях перейти в сед на пятках.
13. Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.
14. Упражнения в парах на сопротивление и растягивание.
15. Имитировать удар по мячу внутренней стороной стопы, выполняя быстрые движения на месте правой и левой ногой.
16. Имитировать жонглирование мячом внешней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
17. Имитировать жонглирование мячом внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.
18. Имитировать удар по мячу, летящему на уровне пояса. Движения выполняются правой и левой ногой.

Рациональной методикой развития гибкости является система упражнений, получившая название стретчинг (от англ. - растягивание). Это комплекс упражнений и поз на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Упражнения, включаемые в такие

комплексы, достаточно просты и могут выполняться с использованием инвентаря, без инвентаря, а также при помощи партнера.

В стретчинге не используются высокоамплитудные маховые упражнения, любые быстрые и мощные движения при высокой степени растяжения и напряжения мышц, а также такие движения, которые могут механически повредить мышечно-связочные элементы опорно-двигательного аппарата. Суть стретчинга - в чередовании напряжения и расслабления максимально растянутых мышц или растягивании расслабленных мышц. Стретчингу последовательно подвергаются или все основные мышечные группы туловища и конечностей, или же только отдельные, что определяется задачами, решаемыми в данном тренировочном занятии.

Стретчинг следует применять лишь на разогретые мышцы: в подготовительной части занятия - для подготовки мышечного аппарата к выполнению основных упражнений, в основной части - для решения конкретных задач (например, силовых упражнений на определенную мышечную группу), в заключительной части - для релаксации.

Стретчинг предполагает выполнение упражнений несколькими методами:

- напряжение отдельных мышц или группы мышц с максимальной силой, направленной на предмет опоры, находящийся в статическом положении;

- расслабление мышц в таких упражнениях выполняется в паузах отдыха протяженностью 2-3 с;

- растягивание работающих мышц выполняется плавно с одинаковым напряжением до 20-30 с.

Наибольший эффект от выполнения стретчинга достигается тогда, когда мышцы занимающихся растянуты до границы болевых ощущений. В то же время не рекомендуется добиваться от занимающихся выполнения упражнений при сильной боли на границе переносимости. Целесообразнее несколько увеличить время растянутого состояния мышцы.

#### **4.2. Техническая и тактическая подготовка (для групп начальной подготовки)**

##### **Техническая подготовка.**

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, в стороны, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность в определенную цель.

Удары по мячу головой.

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность в определенную цель.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

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

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

Отбор мяча.

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

**Техника игры вратаря.**

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.



Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

#### **Тактическая подготовка.**

##### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия без мяча.

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

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

##### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия.

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

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

**Техническая и тактическая подготовка (для тренировочного этапа 1-3 года подготовки)**

**Техническая подготовка.**

### **Техника передвижения.**

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

Удары по мячу ногой.

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

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

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

Ведение мяча.

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

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

### **Техника вратаря.**

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

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

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия

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

Командные действия.

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

#### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка»,

«скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

### **Командные действия**

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

### **Тактика вратаря**

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

Учебные и тренировочные игры.

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

## **Техническая и тактическая подготовка (для тренировочного этапа 4-5 годов обучения)**

### **Техническая подготовка.**

#### **Техника передвижения.**

Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

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

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча.

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на

высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

**Ведение мяча.**

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

**Обманные движения.**

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

**Отбор мяча.**

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

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

**Вбрасывание мяча.**

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

### **Техника игры вратаря**

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

**Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения**

Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия.

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

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия.

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

### **Тактика вратаря.**

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

### **Тренировочные игры.**

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

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

### **Техническая и тактическая подготовка (для этапа совершенствования спортивного мастерства)**

#### **Техническая подготовка**

Техника передвижения.

Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом.

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

#### **Тактическая подготовка.**

##### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия.

Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия.

Совершенствование игры по избранной системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков.

Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

##### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства соперников.

Групповые действия.

Совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх, в состоянии утомления.

Командные действия.

Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

#### **Тактика вратаря.**

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки, руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

#### **Тренировочные игры**

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

#### **Техническая и тактическая подготовка (для этапа совершенствования спортивного мастерства)**

##### **Техническая подготовка**

Техника передвижения.

Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом.

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

##### **Тактическая подготовка.**

##### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия.

Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия.

Совершенствование игры по избранной системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков.



Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия.

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства соперников.

Групповые действия.

Совершенствование организации противодействия комбинациям соперников в специальных игровых упражнениях и играх, в состоянии утомления.

Командные действия.

Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря.

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки, руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

### **Тренировочные игры**

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

### **Технические приемы**

1. Обучение остановкам и передачам мяча. Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами. Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке. Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

2. Обучение ударам. Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

3. Обучение «финтам». Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

- Финт уходом – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

- Уход выпадам – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

- Уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади.

- Финт ударом - можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

- Финт ударом по мячу головой – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

- Финт остановкой мяча ногой – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку - сзади применяется финт с остановкой с наступанием, и без наступания подошвой на мяч.

- Финт уходом – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

- Уход выпадам – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

- Уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади.

- Финт ударом - можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

- Финт ударом по мячу головой – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

- Финт остановкой мяча ногой – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку - сзади применяется финт с остановкой с наступанием, и без наступания подошвой на мяч.

4. Обучение отбору мяча при обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча. Отбор мяча в выпаде – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии. Отбор мяча в подкате – осуществляется преимущественно сбоку. Отбор толчком плеча – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

### **Подготовка вратаря**

#### **Техническая подготовка**

При обучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования необходимо на каждой

тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических занятий:

- отработки техники приемов мяча при игре в воротах;
- совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);

- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды. Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону – эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря:

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте; - отбивание и перевод мяча катящегося далеко в стороне от вратаря;

- ввод мяча рукой броском сбоку;

- ввод мяча броском из-за головы сверху;

- ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

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

Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

**Тактика вратаря.**

Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот. Ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года обучающиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных. Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений. В зависимости от типа двигательной задачи внимание обучающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением». В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки.

В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
- заранее выбрать прием обработки мяча;
- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);
- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов обучающегося совершенствуются:

- в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;

- в остановках мяча с переводами;

- в ведении мяча разными способами;

- в обманных движениях;

- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;

- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске). Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать обучающихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;

- тренировка линии атаки;

- тренировка линии обороны;

- тактико-технические упражнения для крайних защитников;

- тактико-технические упражнения для центральных защитников;

- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

### **Техническая подготовка вратаря**

1. Стойка вратаря.

2. Перемещение вратаря.

3. Ловля мяча.

4. Отбивание и передача мяча.

5. Падение и ловля в падении.

Тренеру-преподавателю необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнения для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

### **Тактическая подготовка**

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.

2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.

3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).

4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия.

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а так же внутри линии и между линиями.

### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и

удару по воротам. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

**Групповые действия.**

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

**Командные действия.**

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

**Тактика вратаря.**

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру. Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

**Тренировочные игры.**

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе. Надежность двигательных навыков – это способность реагировать на изменение ситуации и обеспечение приспособления, необходимые в каждой конкретно игровой ситуации. Чтобы сформировать надежные двигательные навыки, рекомендуется регулярно и систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. Практическая деятельность

позволяет оценить итоги обучения по качеству получаемого продукта деятельности. Навык формируется в специально подобранных упражнениях:

- по направленности, характеризующей структуре и содержания игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнения, количество повторений, величине пауз.

Применяя специальные упражнения с мячом, с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать техническое мастерство и развить целенаправленные физические качества.

### **4.3. Интегральная подготовка, возрастные особенности**

Одной из важнейших проблем тренировки юных спортсменов является оптимальное сочетание в учебно-тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подхода. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности (далее - СД). В этой связи главная задача интегральной подготовки – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД.

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие - точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;



- ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем);
- в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения обучающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется.

Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция - 30м);
- то же, первые 10м – бег спиной вперёд;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет

вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает.

Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями. В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

**для игроков обороны:**

- обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

**для игроков средней линии:**

- преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

- для нападающих – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями. В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника - быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды. Вопросы же методики совершенствования координированности на этом возрастном отрезке вследствие упомянутых выше причин требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с

юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. К 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование - рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

**для крайних защитников и крайних полузащитников:**

- бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

**для центральных защитников:**

- бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

**для центральных полузащитников:**

- обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

**для нападающих:**

- рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой

мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15 м каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;

- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения; - то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);

- игра 1x1. Игра 2x2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;

- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов при контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры.

### **Картотека тренировочных упражнений**

#### **Специфическая (футбольная) подготовка**

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры). Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

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

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки. Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

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

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

являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения.

### **Основы технической подготовки**

Техника в футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому, тренеры должны начинать обучение техническим приемам на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки. Содержание программы этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

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

#### Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

а) неподвижен;

б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

#### Удары по мячу:

##### Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

##### Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

##### Удары после приема мяча:

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

##### Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

##### Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

##### Удары после приема мяча:

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

##### Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре.

Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.

Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении.

Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в учебно-тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой. Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

- Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

- «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.



- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

- Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

- Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

- Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема. Упражнения по освоению техники ведения мяча. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

- Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер-преподаватель оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

- Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

- Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод»

мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

- Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

- То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

- Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.

- Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

- Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения – усложнение задания: обмен мяча с партнером.

- Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой. - Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2–3 м.

- Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий.

- Учебная игра. 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв – 10 мин, размер игрового поля – 24 м x 12 м, ворота – 1 м x 1 м, мяч № 3, составы – три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре. Возможные упражнения:

- Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и

бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами. Ведение мяча внешней стороной подъема.

- Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема.

- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрыванием соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.

- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрыванием соперника любым способом, с последующим ударом по воротам. Квадрат 4х4 игрока на площадке 20 мх20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом. Ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот. Изучение техники ударов по мячу

- Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.

- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.

- В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

- В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

- Удар с небольшого разбега низом и верхом.

- Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

- Удар – передача мяча партнеру верхом.

- Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

- Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

- Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

Удары – передачи мяча Передачи мяча

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или

на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

- В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

- Игра 4х4 на площадке 10 мх10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

- Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).

- Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих – зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

- В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

- Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

- Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

- Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

- Игра двое против двоих на площадке 20 м х 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать

передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

- Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

- Игра 3х3 на площадке 12 м х 12 м с четырьмя 1-метровыми воротами.

- Квадрат 3х3 без ограничения касаний на площадке 10 м х 20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.

- Два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

- Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой.

- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.

- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.

- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

- Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

- Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер-преподаватель рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой. «Связки» технических приемов.

- Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема.

- Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

- Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

- Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

- Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

- По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не

было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».

- Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

- Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.

- Квадраты 5х3 на площадке 20 м х20 м, количество касаний неограниченно.

- Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

- Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

- Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

- Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

- «Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кегли поставить на место.

- Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

- Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции.

- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

- Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции. Обучение удару по мячу с полулета. Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется

всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полуплета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот. Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

- Обучающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

- Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.

- С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полуплета.

- Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полуплета наносит удар по воротам.

- Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

- Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

- Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).

- Бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки бросающему мяч.

- Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.

- Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно.

- Пас пяткой в движении. В 3–4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.

- Два игрока; первый с мячом располагается в 5–6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении



принимает мяч и выполняет заданное тренером-преподавателем техническое действие.

- Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10–12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.

- Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше.

- В парах. Игроки стоят в 3–4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.

- Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м x 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.

- Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.

- Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.

- Жонглирование мячом головой в парах.

- Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провождает» мяч в полете.

- Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.

- Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.

- Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5–6 ударов меняются местами. При выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки выполняющей прием ногой сделать шаг

вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы. 13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место.

- Удар по мячу головой ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.

- Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно – подошвой левой ноги правым боком.

- Ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами.

- Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7–8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера-преподавателя, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач – низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение – 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия – первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.

- Мяч в руках, партнер стоит в 7–8 м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке – 5–6 ударов, партнеры меняются заданием.

- Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.

- Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками – 5 м.

- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.

- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом – прямым подъемом попеременно правой и левой ноги Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.

- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.

- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.

- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.

- Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6–8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону. - Два игрока стоят на расстоянии 10–12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру. - Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть по короче.

- Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.

- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

- Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин. - Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.

- Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

- Игра 4 на 4 игрока с двумя воротами на площадке размером 30 м x 20 м.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром

- Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.

- Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

- Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.

- Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8–10 м.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)

- Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера-преподавателя занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

- Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

- Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

- То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.

- Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 20 м с двумя воротами с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

- Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

- Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

- Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

- Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

- Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20 м x 20 м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

### Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар»

- Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

- Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

- Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

- В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

- Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

- Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м с двумя воротами; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

### Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком

- Упражнение в парах. Атакующий игрок – с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера-преподавателя игроки,двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.

- Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.

- В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.

- В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

### Упражнения для обучения технике перехвата мяча

- Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.

- Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.

- С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.

- Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий ( или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»

- Обучающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

- Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

- Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.

- Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8–10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.

- Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

#### **4.4. Учебно-тематический план по виду спорта футбол**

Учебно-тренировочный план по виду спорта футбол представлен в Приложении № 1

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта футбол.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской

Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.2. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на этапах спортивной подготовки

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

Таблица 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой	штук	4



	(2x5 м)		
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			

21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

Таблица 20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6

Таблица 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование
--

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплек т	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировоч ная с длинным рукавом	штук	на обучающег ося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировоч ная с коротким рукавом	штук	на обучающег ося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающег ося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини- футбола (футзала)	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

### **6.3.Кадровые условия реализации Программы**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

#### **6.5. Информационно-методические условия реализации Программы**

Список литературных источников:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 № 999"Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол.
4. Белоцерковский З.Б. «Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов» Научное издание. Москва.: Советский спорт 2012 год. 548 страниц.
5. Верхошанский Ю.В. «Основы специально силовой подготовки в спорте» Москва.: Советский спорт 2013 год. 216 страниц.

6. Гайворонский И.В., Ничипорук А.И. «Анатомия и физиология человека» Учебник. Москва.: Академия 2011 год.496 страниц.

7. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 311 страниц.

8. Губа В.П. «Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2012 год. 176 страниц.

9. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства» Учебник. Москва.; Советский спорт 2012 год. 400 страниц.

10. Железняк Ю.Д. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения» Учебник. Москва.: Академия 2001 год. 520 страниц.

11. Иорданская Ф.А. «Мониторинг физической и функциональной подготовленности футболистов в условиях учебно-тренировочного процесса». Монография. Москва.: Советский спорт. 2013 год. 180 страниц.

12. Карпушин Б.А. «Педагогика физической культуры» Учебник. Советский спорт. 2012 г. 368 стр.

13. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» Учебное пособие. Москва.: Советский спорт 2011 год. 348 страниц.

14. Назарова Е.Н. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» Учебник. Москва.: Академия 2012 год. 256 страниц.

15. Панфилова А.П. Теория и практика общения. Москва.: Академия 2012 год. 288 стр.

16. Талызина Н.Ф. «Педагогическая психология» Учебник. Москва.; Академия 2006 г. 194 страниц.

17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физической культуры и спорта. Москва.: Академия 2012 г.

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/.  
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт РФС (Российский футбольный союза) /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rfs.ru/>

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

4. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rusada.ru/>

**Этап начальной подготовки**  
**1 год обучения**

Раздел подготовки	Темы	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоритическая подготовка	<b><i>Физическая культура и спорт в России</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый народный характер спорта в России.</li> <li>2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно спортивной направленности.</li> <li>3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.</li> </ol>
	<b><i>Развитие футбола в России и за рубежом</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития футбола в России.</li> <li>2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.</li> <li>3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.</li> <li>4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.</li> </ol>
	<b><i>Строение и функции организма человека</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.</li> </ol>
	<b><i>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.</li> <li>2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена.</li> <li>3. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания</li> </ol>

				<p>в занятиях спортом. Гигиенические основы) средства закаливания и методика их применения.</p> <p>4. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.</p> <p>5. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятия и соревнований.</p> <p>6. Вредное влияние употребления алкоголя и курения здоровье и работоспособность спортсмена</p>
	<b>Врачебный контроль и самоконтроль</b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение, держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля .</li> <li>2. Дневник самоконтроля.</li> <li>3. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении Значение активного отдыха для спортсмена.</li> <li>4. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.</li> <li>5. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.</li> </ol>
	<b>Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований</b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</li> <li>2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</li> <li>3. Значение спортивных соревнований.</li> <li>4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.</li> <li>5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления</li> <li>6. Назначение судей.</li> </ol>
	<b>Установка перед игрой и разбор проведенный игры.</b>	6		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</li> <li>2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков</li> <li>3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического</li> </ol>



				<p>плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.</p> <p>4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</p>
	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b>	1		<p>1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований. Требования к его состоянию. Уход за футбольным полем</p> <p>2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.</p> <p>3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.</p> <p>4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.</p>
	<b>Зачеты по теоритической подготовке</b>	2		
	<b>Всего</b>	<b>15</b>		
Общая физическая подготовка	Строевые упражнения			<p>1. Основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время.</p> <p>2. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении.</p> <p>3. Повороты на месте.</p> <p>4. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.</p>
	Разновидности ходьбы			<p>1. На носках, пятках, внутреннем, «внешнем своде стопы, перекатами с пятки па носок, подскоками, и полу - приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево—вправо, с поворотами туловища влево и вправо</p>
	Бег в различных направлениях			<p>1. гладкий, с изменением ширины шага, скорости,</p> <p>2. приставными шагами, спиной вперед,</p> <p>3. семенящий, с остановкой по сигналу учителя,</p> <p>4. с заданием учителя, с предметом в руках.</p>
	Прыжки			<p>1. на двух и одной ноге на месте,</p>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>2. с продвижением вперед,</li> <li>3. в длину,</li> <li>4. с высоты 20 см, 30 см.</li> <li>5. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.</li> </ol>
	Подвижные игры			«Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».
	Подвижные игры специальной направленности			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.</li> <li>2. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.</li> <li>3. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</li> <li>4. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке;</li> <li>5. перешагивание через мячи;</li> <li>6. Повороты на 90 градусов;</li> <li>7. ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону;</li> <li>8. комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</li> <li>9. Спортивные игры по упрощенным правилам — мини-футбол.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>92</b>		
Специальная физическая подготовка	<i>Развитие гибкости</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат).</li> <li>2. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину);</li> <li>3. перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.</li> <li>4. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</li> </ol>
	<i>Развитие быстроты</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторный бег по дистанции 10- 15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.</li> </ol>

				2. Бег по наклонной плоскости вниз
	<i>Развитие ловкости</i>			1. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. 2. Стойка на лопатках. 3. Упражнения в равновесии. 4. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). 5. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.
	<i>Развитие силы</i>			1. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. 2. Лазанье по канату, лестнице. 3. Перетягивание каната. 4. Упражнения с набивными мячами.
	<i>Развитие выносливости</i>			1. Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. 2. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. 3. Плавание.
	<b>Всего</b>	<b>26</b>		
Техническая подготовка				
	<i>Техника передвижения</i>			1. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. 2. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево» вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. <i>Для вратарей</i> — прыжки в сторону с падением перекатом. 3. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге» в стороны и назад, на месте и в движении. 4. Остановки во время бега выпадом и прыжкам.
	<i>Прыжки</i>			1. Вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. 2. Для вратарей — прыжки в сторону с падением перекатом.
	<i>Повороты</i>			1. Переступанием, прыжком, на опорной ноге» в стороны и назад, на месте и в движении.
	<i>Удары по мячу ногой</i>			1. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева).

				<ol style="list-style-type: none"> <li>Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</li> <li>Удары внешней частью подъема.</li> <li>Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.</li> <li>Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.</li> </ol>
	<i>Удары по мячу головой</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.</li> <li>Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.</li> </ol>
	<i>Остановка мяча</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.</li> <li>Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.</li> <li>Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.</li> </ol>
	<i>Ведение мяча</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Ведение внутренней и внешней частью подъема.</li> <li>Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.</li> </ol>
	<i>Обманные движения (финты)</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>«Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).</li> <li>«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом),</li> <li>«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).</li> </ol>
	<i>Отбор мяча.</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.</li> </ol>
	<i>Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага.</li> <li>Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.</li> </ol>

	<i>Техника игры вратаря</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основная стойка вратаря.</li> <li>2. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками</li> <li>3. Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке</li> <li>4. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением.</li> <li>5. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.</li> <li>6. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.</li> <li>7. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.</li> <li>8. Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.</li> <li>9. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность</li> <li>10. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>126</b>		
Тактическая подготовка	<i>Тактика нападения</i>			<p>Индивидуальные действия без мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правильное расположение на футбольном поле.</li> <li>2. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.</li> <li>3. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.</li> </ol>
				<p>Индивидуальные действия с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу.</li> <li>2. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории, скорости и движения мяча.</li> <li>3. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.</li> <li>4. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</li> </ol>
				<p>Групповые действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимодействие двух и более игроков.</li> <li>2. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на</li> </ol>

				<p>свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Комбинация «игра в стенку».</li> <li>4. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).</li> </ol>
	Тактика защиты			<p>Индивидуальные действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания».</li> <li>2. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча</li> <li>3. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.</li> </ol>
				<p>Групповые действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Противодействие комбинации «стенка».</li> <li>2. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.</li> </ol>
				<p>Тактика вратаря:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>36</b>		
Учебные и тренировочные игры	<b>Всего</b>	<b>4</b>		
Контрольные игры и соревнования	<b>Всего</b>	<b>3</b>		
Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	<b>Всего</b>	<b>10</b>		
	<b>Итого</b>	<b>297</b>		
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>		

## 2 год обучения

Раздел подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоритическая подготовка	<i><b>Физическая культура и спорт в России</b></i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый народный характер спорта в России.</li> <li>2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультур- спортивной направленности.</li> <li>3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.</li> </ol>
	<i><b>Развитие футбола в России и за рубежом</b></i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития футбола в России.</li> <li>2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.</li> <li>3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.</li> <li>4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.</li> </ol>
	<i><b>Строение и функции организма человека</b></i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.</li> </ol>
	<i><b>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена</b></i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.</li> <li>2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спор</li> <li>3. том. Режим дня и его значение для юного спортсмена.</li> <li>4. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы) средства закаливания и методика их применения.</li> </ol>

				<p>5. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.</p> <p>6. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятия и соревнований.</p> <p>7. Вредное влияние употребления алкоголя и курения здоровье и работоспособность спортсмена</p>
	<b>Врачебный контроль и самоконтроль</b>	1		<p>1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение, держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля .</p> <p>2. Дневник самоконтроля.</p> <p>3. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении Значение активного отдыха для спортсмена.</p> <p>4. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.</p> <p>5. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.</p>
	<b>Техническая подготовка</b>	1		<p>1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.</p> <p>2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движения (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.</p> <p>3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</p> <p>4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.</p>
	<b>Тактическая подготовка</b>	1		<p>1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.</p> <p>2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</p> <p>3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</p>



				<p>4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</p> <p>5. Тактика игры в защите : «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывающие всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».</p> <p>6. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.</p> <p>8. Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</p>
	<p><b><i>Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований</i></b></p>	1		<p>1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</p> <p>3. Значение спортивных соревнований.</p> <p>4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.</p> <p>5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления</p> <p>6. Назначение судей.</p>
	<p><b><i>Установка перед игрой и разбор проведенный игры.</i></b></p>	14		<p>1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</p> <p>2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.</li> <li>4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</li> </ul>
	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований. Требования к его состоянию. Уход за футбольным полем</li> <li>2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.</li> <li>3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.</li> <li>4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.</li> </ul>
	<b>Зачеты по теоритической подготовке</b>	2		
	<b>Всего</b>	<b>25</b>		
Общая физическая подготовка	Строевые упражнения			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время.</li> <li>2. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении.</li> <li>3. Повороты на месте.</li> <li>4. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.</li> </ul>
	Разновидности ходьбы			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. На носках, пятках, внутреннем, «внешнем своде стопы, перекатами с пятки па носок, подскоками, и полу - приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево—вправо, с поворотами туловища влево и вправо</li> </ul>
	Бег в различных направлениях			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Гладкий, с изменением ширины шага, скорости,</li> <li>2. Приставными шагами, спиной вперед,</li> <li>3. Семенящий, с остановкой по сигналу учителя,</li> <li>4. С заданием учителя, с предметом в руках.</li> </ul>
	Прыжки на двух и на			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. На двух и одной ноге на месте,</li> </ul>

	одной ногое			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. С продвижением вперед,</li> <li>3. В длину,</li> <li>4. С высоты 20 см, 30 см.</li> <li>5. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.</li> </ol>
	Подвижные игры			«Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».
	Подвижные игры специальной направленности			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.</li> <li>2. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.</li> <li>3. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</li> <li>4. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке;</li> <li>5. Перешагивание через мячи.</li> <li>6. Повороты на 90 градусов;</li> <li>7. ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону;</li> <li>8. комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</li> <li>9. Спортивные игры по упрощенным правилам — мини-футбол.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>103</b>		
Специальная физическая подготовка	<i>Развитие гибкости</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат).</li> <li>2. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину);</li> <li>3. перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.</li> <li>4. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</li> </ol>
	<i>Развитие быстроты</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторный бег по дистанции 10- 15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.</li> </ol>

				2. Бег по наклонной плоскости вниз
	<i>Развитие ловкости</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места.</li> <li>2. Стойка на лопатках.</li> <li>3. Упражнения в равновесии.</li> <li>4. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).</li> <li>5. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.</li> </ol>
	<i>Развитие силы</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.</li> <li>2. Лазанье по канату, лестнице.</li> <li>3. Перетягивание каната.</li> <li>4. Упражнения с набивными мячами.</li> </ol>
	<i>Развитие выносливости</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.</li> <li>2. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.</li> <li>3. Плавание.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>31</b>		
Техническая подготовка	<i>Техника передвижения</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.</li> <li>2. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево» вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.</li> <li>3. <i>Для вратарей</i> — прыжки в сторону с падением перекатом.</li> <li>4. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге» в стороны и назад, на месте и в движении.</li> <li>5. Остановки во время бега выпадом и прыжкам.</li> </ol>
	<i>Прыжки</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.</li> <li>2. <i>Для вратарей</i> — прыжки в сторону с падением перекатом.</li> </ol>
	Повороты			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переступанием, прыжком, на опорной ноге» в стороны и назад, на месте и в движении.</li> </ol>
	<i>Удары по мячу ногой</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева).</li> </ol>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</li> <li>Удары внешней частью подъема.</li> <li>Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.</li> <li>Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.</li> </ol>
	<i>Удары по мячу головой</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.</li> <li>Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.</li> </ol>
	<i>Остановка мяча</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.</li> <li>Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.</li> <li>Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.</li> </ol>
	<i>Ведение мяча</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Ведение внутренней и внешней частью подъема.</li> <li>Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.</li> </ol>
	<i>Обманные движения (финты)</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>«Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).</li> <li>«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом),</li> <li>«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).</li> </ol>
	<i>Отбор мяча.</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.</li> </ol>
	<i>Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага.</li> <li>Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.</li> </ol>
	<i>Техника игры вратаря</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Основная стойка вратаря.</li> <li>Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками</li> </ol>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке</li> <li>4. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением.</li> <li>5. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.</li> <li>6. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.</li> <li>7. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.</li> <li>8. Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.</li> <li>9. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность</li> <li>10. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>165</b>		
Тактическая подготовка	<i><b>Тактика нападения</b></i>			<p>Индивидуальные действия без мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правильное расположение на футбольном поле.</li> <li>2. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.</li> <li>3. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.</li> </ol>
				<p>Индивидуальные действия с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу.</li> <li>2. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории, скорости и движения мяча.</li> <li>3. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.</li> <li>4. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</li> </ol>
				<p>Групповые действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимодействие двух и более игроков.</li> <li>2. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом.</li> </ol>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Комбинация «игра в стенку».</li> <li>4. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).</li> </ul>
	Тактика защиты			<p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания».</li> <li>2. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча</li> <li>3. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.</li> </ul>
				<p>Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Противодействие комбинации «стенка».</li> <li>2. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.</li> </ul>
	<b>Всего</b>	<b>42</b>		
Учебные и тренировочные игры	<b>Всего</b>	<b>24</b>		
Контрольные игры и соревнования	<b>Всего</b>	<b>20</b>		
Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	<b>Всего</b>	<b>6</b>		
	<b>Итого</b>	<b>391</b>		
<b>Общее количество часов</b>		<b>416</b>		

### 3 год обучения

Раздел подготовки	Темы	Объем времени в	Сроки проведения	Краткое содержание
-------------------	------	-----------------	------------------	--------------------

		ГОД (минут)		
Теоритическая подготовка	<b><i>Физическая культура и спорт в России</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый народный характер спорта в России.</li> <li>2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.</li> <li>3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.</li> </ol>
	<b><i>Развитие футбола в России и за рубежом</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития футбола в России.</li> <li>2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.</li> <li>3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.</li> <li>4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.</li> </ol>
	<b><i>Строение и функции организма человека</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.</li> </ol>
	<b><i>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.</li> <li>2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спор</li> <li>3. том. Режим дня и его значение для юного спортсмена.</li> <li>4. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы) средства закаливания и методика их применения.</li> <li>5. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.</li> <li>6. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятия и соревнований.</li> </ol>



				7. Вредное влияние употребления алкоголя и курения здоровье и работоспособность спортсмена
	<b><i>Врачебный контроль и самоконтроль</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение, держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля .</li> <li>2. Дневник самоконтроля.</li> <li>3. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении Значение активного отдыха для спортсмена.</li> <li>4. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.</li> <li>5. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.</li> </ol>
	<b><i>Техническая подготовка</i></b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.</li> <li>2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движениях (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.</li> <li>3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</li> <li>4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.</li> </ol>
	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.</li> <li>2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</li> <li>3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</li> <li>4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким</li> </ol>

				<p>фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</p> <p>5. Тактика игры в защите : «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывающие всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».</p> <p>6. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.</p> <p>8. Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</p>
	<p><b><i>Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований</i></b></p>	1		<p>1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</p> <p>3. Значение спортивных соревнований.</p> <p>4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.</p> <p>5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления</p> <p>6. Назначение судей.</p>
	<p><b><i>Установка перед игрой и разбор проведенный игры.</i></b></p>	18		<p>1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</p> <p>2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.</li> <li>4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</li> </ul>
	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований. Требования к его состоянию. Уход за футбольным полем</li> <li>2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.</li> <li>3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.</li> <li>4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.</li> </ul>
	<b>Зачеты по теоритической подготовке</b>	2		
	<b>Всего</b>	<b>31</b>		
Общая физическая подготовка	Строевые упражнения			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время.</li> <li>2. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении.</li> <li>3. Повороты на месте.</li> <li>4. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.</li> </ul>
	Разновидности ходьбы			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. На носках, пятках, внутреннем, «внешнем своде стопы, перекатами с пятки па носок, подскоками, и полу - приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево—вправо, с поворотами туловища влево и вправо</li> </ul>
	Бег в различных направлениях			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Гладкий, с изменением ширины шага, скорости,</li> <li>2. Приставными шагами, спиной вперед,</li> <li>3. Семенящий, с остановкой по сигналу учителя,</li> </ul>

				4. С заданием учителя, с предметом в руках.
	Прыжки на двух и на одной ноге			1. На двух и одной ноге на месте, 2. С продвижением вперед, 3. В длину, 4. С высоты 20 см, 30 см. 5. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.
	Подвижные игры			«Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».
	Подвижные игры специальной направленности			1. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. 2. Лыжная подготовка - переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. 3. Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. 4. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; 5. перешагивание через мячи; п 6. Повороты на 90 градусов; 7. ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; 8. комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. 9. Спортивные игры по упрощенным правилам — мини-футбол.
	<b>Всего</b>	<b>110</b>		
Специальная физическая подготовка	<i>Развитие гибкости</i>			1. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). 2. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину);

				<ol style="list-style-type: none"> <li>3. перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.</li> <li>4. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</li> </ol>
	<i>Развитие быстроты</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторный бег по дистанции 10- 15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.</li> <li>2. Бег по наклонной плоскости вниз</li> </ol>
	<i>Развитие ловкости</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места.</li> <li>2. Стойка на лопатках.</li> <li>3. Упражнения в равновесии.</li> <li>4. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром).</li> <li>5. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.</li> </ol>
	<i>Развитие силы</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.</li> <li>2. Лазанье по канату, лестнице.</li> <li>3. Перетягивание каната.</li> <li>4. Упражнения с набивными мячами.</li> </ol>
	<i>Развитие выносливости</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.</li> <li>2. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.</li> <li>3. Плаванье.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>42</b>		
Техническая подготовка	<i>Техника передвижения</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.</li> <li>2. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево» вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.</li> <li>3. <i>Для вратарей</i> — прыжки в сторону с падением перекатом.</li> <li>4. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге» в стороны и назад, на месте и в движении.</li> <li>5. Остановки во время бега выпадом и прыжкам.</li> </ol>
	<i>Прыжки</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.</li> </ol>

				2. Для вратарей — прыжки в сторону с падением перекатом.
	Повороты			1. Переступанием, прыжком, на опорной ноге» в стороны и назад, на месте и в движении.
	Удары по мячу ногой			1. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). 2. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. 3. Удары внешней частью подъема. 4. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. 5. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.
	Удары по мячу головой			1. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. 2. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.
	Остановка мяча			1. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. 2. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью. 3. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
	Ведение мяча			1. Ведение внутренней и внешней частью подъема. 2. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.
	Обманные движения (финты)			1. «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). 2. «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом), 3. «Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

	<i>Отбор мяча.</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.</li> </ol>
	<i>Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Вбрасывание с места из положения ноги вмести, с шага.</li> <li>Вбрасывание мяча на точность: В ноги или на ход партнеру.</li> </ol>
	<i>Техника игры вратаря</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Основная стойка вратаря.</li> <li>Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками</li> <li>Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке</li> <li>Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением.</li> <li>Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.</li> <li>Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.</li> <li>Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.</li> <li>Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.</li> <li>Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность</li> <li>Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу на точность.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>173</b>		
Тактическая подготовка	<i>Тактика нападения</i>			<p>Индивидуальные действия без мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Правильное расположение на футбольном поле.</li> <li>Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.</li> <li>Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.</li> </ol>
				<p>Индивидуальные действия с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Целесообразное использование изученных способов удара по мячу.</li> <li>Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории, скорости и движения мяча.</li> <li>Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.</li> </ol>

				4. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
				<p>Групповые действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимодействие двух и более игроков.</li> <li>2. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом.</li> <li>3. Комбинация «игра в стенку».</li> <li>4. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).</li> </ol>
	Тактика защиты			<p>Индивидуальные действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания».</li> <li>2. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча</li> <li>3. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>50</b>		
Учебные и тренировочные игры	<b>Всего</b>	<b>28</b>		
Контрольные игры и соревнования	<b>Всего</b>	<b>28</b>		
Подготовка к сдаче, сдача контрольных	<b>Всего</b>	<b>6</b>		



нормативов				
	<b>Итого</b>	<b>437</b>		
	<b>Общее количество часов</b>	<b>468</b>		

### Учебно–тренировочный этап (этап спортивной подготовки)

#### 1 год обучения

Раздел подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоритическая подготовка	<i>Физическая культура и спорт в России</i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый народный характер спорта в России.</li> <li>2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно спортивной направленности.</li> <li>3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.</li> </ol>
	<i>Развитие футбола в России и за рубежом</i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития футбола в России.</li> <li>2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.</li> <li>3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.</li> <li>4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.</li> </ol>
	<i>Строение и функции организма человека</i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.</li> </ol>
	<i>Гигиенические знания и навыки.</i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.</li> </ol>

	<b>Закаливание. Режим и питание спортсмена</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спор</li> <li>3. том. Режим дня и его значение для юного спортсмена.</li> <li>4. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы) средства закаливания и методика их применения.</li> <li>5. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.</li> <li>6. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятия и соревнований.</li> <li>7. Вредное влияние употребления алкоголя и курения здоровье и работоспособность спортсмена</li> </ol>
	<b>Врачебный контроль и самоконтроль</b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение, держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля .</li> <li>2. Дневник самоконтроля.</li> <li>3. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении Значение активного отдыха для спортсмена.</li> <li>4. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.</li> <li>5. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.</li> </ol>
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, <i>быстроты</i>, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.</li> <li>2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.</li> <li>3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.</li> <li>4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой индивидуальные занятия.</li> <li>5. Основные требования, по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.</li> </ol>
	<b>Техническая</b>	3		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и</li> </ol>

	<i>подготовка</i>			<p>физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движения (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.</li> <li>3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</li> <li>4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.</li> </ol>
	<i>Тактическая подготовка</i>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.</li> <li>2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</li> <li>3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</li> <li>4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</li> <li>5. Тактика игры в защите : «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывающие всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».</li> <li>6. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</li> <li>7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по</li> </ol>

				<p>плану-заданию.</p> <p>8. Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</p>
	<p><b>Воспитание морально - волевых качеств спорта мена. Психологическая подготовка</b></p>	1		<p>1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.</p> <p>2. Понятие о психологической подготовке и развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <p>3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.</p> <p>4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.</p>
	<p><b>Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований</b></p>	1		<p>1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</p> <p>3. Значение спортивных соревнований.</p> <p>4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.</p> <p>5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления</p> <p>6. Назначение судей.</p>
	<p><b>Установка перед игрой и разбор проведенный игры.</b></p>	18		<p>1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</p> <p>2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков</p> <p>3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.</p> <p>4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</p>
	<p><b>Места занятий,</b></p>	1		<p>1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований. Требования к</p>

	<b>оборудование и инвентарь</b>			его состоянию. Уход за футбольным полем 2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. 3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение. 4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
	<b>Зачеты по теоритической подготовке</b>	2		
	<b>Всего</b>	<b>34</b>		
Общая физическая подготовка	Строевые упражнения			1. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. 2. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. 3. Изменение скорости движения. Пгреход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.
	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b>			1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. 2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. 3. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. 4. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. 5. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
	<b>Общеразвивающие</b>			1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны,

	<b><i>упражнения с предметами</i></b>			<p>повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.</li> <li>3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</li> <li>4. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</li> </ol>
	<b><i>Акробатические упражнения</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.</li> <li>2. Длинный кувырок вперед.</li> <li>3. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</li> <li>4. Перекаты и перевороты.</li> <li>5. Упражнения на батуте.</li> </ol>
	<b><i>Подвижные игры и эстафеты</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.</li> <li>2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.</li> </ol>
	<b><i>Легкоатлетические упражнения</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 500 м.</li> <li>2. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.</li> <li>3. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.</li> <li>4. Тройной прыжок с места и с разбега.</li> <li>5. Многоскоки.</li> <li>6. Пятикратный прыжок с места.</li> <li>7. Метание малого мяча на дальность и в цель.</li> <li>8. Метание гранаты с места и с разбега.</li> </ol>

				9. Толкание ядра.
	<b>Спортивные игры</b>			1. Ручной мяч. 2. Баскетбол. 3. Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
	<b>Лыжная подготовка</b>			1. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. 2. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.
	<b>Плавание</b>			1. Освоение одного из стилей плавания. 2. Старты и повороты. 3. Плавание без учета времени на 25,50,100 м и более. 4. Эстафеты и игры с мячом на воде. 5. Прыжки в воду.
	<b>Всего</b>	<b>128</b>		
Специальная физическая подготовка	<b>Упражнения для развития быстроты</b>			<p><i>Упражнения для развития стартовой скорости:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. По сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.</li> <li>2. Эстафеты с элементами старта.</li> <li>3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п.</li> <li>4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ускорение под уклон 3-5°.</li> <li>2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.</li> <li>3. Бег прыжками.</li> <li>4. Эстафетный бег.</li> <li>5. Обводка препятствий на скорость.</li> <li>6. Переменный бег на дистанции 100- 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного — на бег</li> </ol>

				<p>спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Бег с изменением направления (до 180°).</li> <li>3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.</li> <li>4. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.</li> <li>5. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. <i>Для вратарей:</i></li> <li>6. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.</li> <li>7. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.</li> <li>8. Упражнения в ловле теннисного мяча.</li> <li>9. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</li> </ol>
	<p><b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</li> <li>2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.</li> <li>3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</li> <li>4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</li> <li>5. Прыжки в глубину.</li> <li>6. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</li> <li>7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</li> <li>8. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.</li> <li>9. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</li> <li>10. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</li> <li>11. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.</li> </ol>



				<p>12. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. <i>Для вратарей:</i></p> <p>13. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами.</p> <p>14. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа.</p> <p>15. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча.</p> <p>16. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев).</p> <p>17. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон.</p> <p>18. Серии прыжков (по 4—8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.</p>
	<p><b>Упражнения для развития специальной выносливости</b></p>			<p>1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.</p> <p>2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>3. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).</p> <p>4. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. <i>Для вратарей:</i></p> <p>5. Повторное непрерывное выполнение в течение 5—12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.</p>
	<p><b>Упражнения для развития ловкости</b></p>			<p>1. Прыжки с разбега толчком</p> <p>2. одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°.</p> <p>3.</p>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой.</li> <li>5. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным</li> <li>6. на разной высоте.</li> <li>7. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</li> <li>8. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя</li> <li>9. Удары различными частями стопы, бедром, головой.</li> <li>10. Ведение мяча головой.</li> <li>11. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</li> <li>12. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п. Для вратарей:</li> <li>13. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 .</li> <li>14. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</li> <li>15. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина.</li> <li>16. Переворот в сторону с места и с разбега.</li> <li>17. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.</li> <li>18. Кувырок назад через стойку на руках.</li> <li>19. Переворот вперед с разбега.</li> <li>20. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>46</b>		
Техническая подготовка	<i><b>Техника передвижения</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.</li> </ol>
	<i><b>Удары по мячу ногой</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>2. Удары носком и пяткой.</li> <li>3. Удары с полулета.</li> <li>4. Удары правой и левой ногой.</li> <li>5. Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета).</li> <li>6. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.</li> </ol>

	<b><i>Удары по мячу головой</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу.</li> <li>2. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния.</li> <li>3. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</li> </ol>
	<b><i>Остановка мяча</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.</li> <li>2. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.</li> </ol>
	<b><i>Ведение мяча</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча внешней и средней частями подъел/а. носком и внутренней стороной стопы.</li> <li>2. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</li> </ol>
	<b><i>Обманные движения (финты)</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».</li> <li>2. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</li> </ol>
	<b><i>Отбор мяча</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.</li> </ol>
	<b><i>Вбрасывание мяча</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.</li> </ol>
	<b><i>Техника игры вратаря</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией побега мяча. Ловля мяча на месте, в</li> </ol>

				<p>движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего 5 стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.</li> <li>Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.</li> <li>Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>190</b>		
Тактическая подготовка	<b>Тактика нападения</b>			<p><i>Индивидуальные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.</li> <li>Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</li> </ol>
				<p><i>Групповые действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.</li> <li>Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений</li> </ol>
				<p><i>Командные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.</li> <li>Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.</li> </ol>
	<b>Тактика защиты</b>			<p><i>Индивидуальные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча.</li> <li>Совершенствование в перехвате мяча.</li> <li>Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки.</li> <li>Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.</li> </ol>
				<p><i>Групповые действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.</li> </ol>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».</li> <li>3. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».</li> <li>4. Комбинации с участием вратаря.</li> </ul>
				<p><i>Командные действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.</li> <li>2. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр,</li> </ul>
				<p><i>Тактика вратаря:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.</li> <li>2. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча.</li> <li>3. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции).</li> <li>4. Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.</li> <li>5. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру</li> </ul>
	<b>Всего</b>	<b>60</b>		
Учебные и тренировочные игры	<b>Всего</b>	<b>34</b>		Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.
Контрольные игры и соревнования	<b>Всего</b>	<b>20</b>		
Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	<b>Всего</b>	<b>8</b>		
	<b>Итого</b>	<b>486</b>		

<b>Общее количество часов</b>	<b>520</b>		
-------------------------------	------------	--	--

## 2 год обучения

Раздел подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоритическая подготовка	<b><i>Физическая культура и спорт в России</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый народный характер спорта в России.</li> <li>2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно спортивной направленности.</li> <li>3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.</li> </ol>
	<b><i>Развитие футбола в России и за рубежом</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития футбола в России.</li> <li>2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.</li> <li>3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.</li> <li>4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.</li> </ol>
	<b><i>Строение и функции организма человека</i></b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.</li> </ol>
	<b><i>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.</li> <li>2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спор</li> <li>3. том. Режим дня и его значение для юного спортсмена.</li> <li>4. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы) средства</li> </ol>

				<p>закаливания и методика их применения.</p> <p>5. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.</p> <p>6. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятия и соревнований.</p> <p>7. Вредное влияние употребления алкоголя и курения здоровье и работоспособность спортсмена</p>
	<b>Врачебный контроль и самоконтроль</b>	2		<p>1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение, держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля .</p> <p>2. Дневник самоконтроля.</p> <p>3. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении Значение активного отдыха для спортсмена.</p> <p>4. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.</p> <p>5. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.</p>
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	1		<p>1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, <i>быстроты</i>, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.</p> <p>2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.</p> <p>3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.</p> <p>4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой индивидуальные занятия.</p> <p>5. Основные требования, по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.</p>
	<b>Техническая подготовка</b>	2		<p>1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.</p> <p>2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения технических приемов,</p>

				<p>эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движениях (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.</p> <p>3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</p> <p>4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.</p>
	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>	2		<p>1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.</p> <p>2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</p> <p>3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</p> <p>4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</p> <p>5. Тактика игры в защите : «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывающие всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».</p> <p>6. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.</p> <p>8. Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</p>
	<b><i>Воспитание морально - волевых качеств</i></b>	1		<p>1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.</p> <p>2. Понятие о психологической подготовке и развития волевых качеств и</p>



	<p><i>спорта мена.</i> <b>Психологическая подготовка</b></p>			<p>психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.</li> <li>4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.</li> </ol>
	<p><b>Методика обучения и тренировки</b></p>	<p>1</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.</li> <li>2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.</li> <li>3. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.</li> <li>4. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.</li> <li>5. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности</li> <li>6. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий — урок. Понятие о построении урока, комплексах и тематических занятиях.</li> <li>7. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.</li> </ol>
	<p><b>Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований</b></p>	<p>2</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</li> <li>2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</li> <li>3. Значение спортивных соревнований.</li> <li>4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.</li> <li>5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления</li> </ol>

				6. Назначение судей.
	<b><i>Установка перед игрой и разбор проведенный игры.</i></b>	20		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</li> <li>2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков</li> <li>3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.</li> <li>4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</li> </ol>
	<b><i>Места занятий, оборудование и инвентарь</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований. Требования к его состоянию. Уход за футбольным полем</li> <li>2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.</li> <li>3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.</li> <li>4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.</li> </ol>
	<b><i>Зачеты по теоритической подготовке</i></b>	3		
	<b>Всего</b>	<b>40</b>		
Общая физическая подготовка	<b><i>Строевые упражнения</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</li> <li>2. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</li> <li>3. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.</li> </ol>
	<b><i>Общеразвивающие</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения,</li> </ol>

	<b><i>упражнения без предметов</i></b>			<p>махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.</li> <li>Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</li> <li>Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</li> <li>Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</li> </ol>
	<b><i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</li> <li>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</li> <li>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</li> <li>Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</li> </ol>
	<b><i>Акробатические упражнения</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.</li> <li>Длинный кувырок вперед.</li> <li>Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</li> <li>Перекаты и перевороты.</li> <li>Упражнения на батуте.</li> </ol>
	<b><i>Подвижные игры и эстафеты</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.</li> <li>Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из</li> </ol>

				гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.
	<i>Легкоатлетические упражнения</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 500 м.</li> <li>2. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.</li> <li>3. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.</li> <li>4. Тройной прыжок с места и с разбега.</li> <li>5. Многоскоки.</li> <li>6. Пятикратный прыжок с места.</li> <li>7. Метание малого мяча на дальность и в цель.</li> <li>8. Метание гранаты с места и с разбега.</li> <li>9. Толкание ядра.</li> </ol>
	<i>Спортивные игры</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ручной мяч.</li> <li>2. Баскетбол.</li> <li>3. Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).</li> </ol>
	<i>Лыжная подготовка</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения.</li> <li>2. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.</li> </ol>
	<i>Плавание</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение одного из стилей плавания.</li> <li>2. Старты и повороты.</li> <li>3. Плавание без учета времени на 25,50,100 м и более.</li> <li>4. Эстафеты и игры с мячом на воде.</li> <li>5. Прыжки в воду.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>150</b>		
Специальная физическая подготовка	<i>Упражнения для развития быстроты</i>			<p>Упражнения для развития стартовой скорости:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. По сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.</li> <li>2. Эстафеты с элементами старта.</li> <li>3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п.</li> <li>4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости:</i></p>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ускорение под уклон 3-5°.</li> <li>2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.</li> <li>3. Бег прыжками.</li> <li>4. Эстафетный бег.</li> <li>5. Обводка препятствий на скорость.</li> <li>6. Переменный бег на дистанции 100- 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п. <i>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного — на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).</li> <li>2. Бег с изменением направления (до 180°).</li> <li>3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.</li> <li>4. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.</li> <li>5. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. <i>Для вратарей:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.</li> <li>7. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.</li> <li>8. Упражнения в ловле теннисного мяча.</li> <li>9. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>
	<b><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</li> <li>2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.</li> <li>3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</li> </ol>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</li> <li>5. Прыжки в глубину.</li> <li>6. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</li> <li>7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</li> <li>8. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.</li> <li>9. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</li> <li>10. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</li> <li>11. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.</li> <li>12. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. <i>Для вратарей:</i></li> <li>13. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами.</li> <li>14. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа.</li> <li>15. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча.</li> <li>16. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев).</li> <li>17. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон.</li> <li>18. Серии прыжков (по 4—8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.</li> </ol>
	<p><b>Упражнения для развития специальной выносливости</b></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.</li> <li>2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.</li> <li>3. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).</li> </ol>

				<p>4. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.</p> <p>Для вратарей:</p> <p>5. Повторное непрерывное выполнение в течение 5—12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.</p>
	<b>Упражнения для развития ловкости</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с разбега толчком</li> <li>2. одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками,</li> <li>3. ми, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°.</li> <li>4. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой.</li> <li>5. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным</li> <li>6. на разной высоте.</li> <li>7. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</li> <li>8. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя</li> <li>9. Удары различными частями стопы, бедром, головой.</li> <li>10. Ведение мяча головой.</li> <li>11. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</li> <li>12. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.</li> </ol> <p>Для вратарей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°.</li> <li>14. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</li> <li>15. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина.</li> <li>16. Переворот в сторону с места и с разбега.</li> <li>17. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.</li> <li>18. Кувырок назад через стойку на руках.</li> <li>19. Переворот вперед с разбега.</li> <li>20. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>60</b>		
Техническая	<b>Техника передвижения</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими</li> </ol>

ПОДГОТОВКА				остановками.
	<b><i>Удары по мячу ногой</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>2. Удары носком и пяткой.</li> <li>3. Удары с полулета.</li> <li>4. Удары правой и левой ногой.</li> <li>5. Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета).</li> <li>6. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.</li> </ol>
	<b><i>Удары по мячу головой</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу.</li> <li>2. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния.</li> <li>3. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</li> </ol>
	<b><i>Остановка мяча</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.</li> <li>2. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.</li> </ol>
	<b><i>Ведение мяча</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ведение мяча внешней и средней частями подъема/а. носком и внутренней стороной стопы.</li> <li>4. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</li> </ol>
	<b><i>Обманные движения (финты)</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения</li> </ol>



				<p>с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».</p> <p>2. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p>
	<b>Отбор мяча</b>			<p>1. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.</p>
	<b>Вбрасывание мяча</b>			<p>1. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.</p>
	<b>Техника игры вратаря</b>			<p>1. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией побега мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.</p> <p>2. Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего с 5 стороны от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.</p> <p>3. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.</p> <p>4. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность</p>
	<b>Всего</b>	<b>219</b>		
Тактическая подготовка	<b>Тактика нападения</b>			<p><i>Индивидуальные действия:</i></p> <p>1. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.</p> <p>2. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p>
				<p><i>Групповые действия:</i></p> <p>3. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.</p> <p>4. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений</p>
				<p><i>Командные действия:</i></p> <p>1. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.</p> <p>2. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.</p>
	<b>Тактика защиты</b>			<p><i>Индивидуальные действия:</i></p>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча.</li> <li>2. Совершенствование в перехвате мяча.</li> <li>3. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки.</li> <li>4. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.</li> </ol>
				<p><i>Групповые действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.</li> <li>2. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».</li> <li>3. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».</li> <li>4. Комбинации с участием вратаря.</li> </ol>
				<p><i>Командные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.</li> <li>2. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр,</li> </ol>
				<p><i>Тактика вратаря:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.</li> <li>2. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча.</li> <li>3. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции).</li> <li>4. Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.</li> <li>5. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>67</b>		
Учебные и тренировочные игры	<b>Всего</b>	<b>42</b>		Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры и соревнования	<b>Всего</b>	<b>36</b>		
Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	<b>Всего</b>	<b>10</b>		
	<b>Итого</b>	<b>584</b>		
<b>Общее количество часов</b>		<b>624</b>		

### 3 год обучения

Раздел подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоритическая подготовка	<i><b>Физическая культура и спорт в России</b></i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый народный характер спорта в России.</li> <li>2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно спортивной направленности.</li> <li>3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.</li> </ol>
	<i><b>Развитие футбола в России и за рубежом</b></i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития футбола в России.</li> <li>2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.</li> <li>3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.</li> <li>4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.</li> </ol>
	<i><b>Строение и функции организма человека</b></i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий</li> </ol>

				<p>физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.</p>
	<p><b>Гигиенические знания и навыки.</b> <b>Закаливание. Режим и питание спортсмена</b></p>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.</li> <li>2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спор</li> <li>3. том. Режим дня и его значение для юного спортсмена.</li> <li>4. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы) средства закаливания и методика их применения.</li> <li>5. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.</li> <li>6. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятия и соревнований.</li> <li>7. Вредное влияние употребления алкоголя и курения здоровье и работоспособность спортсмена</li> </ol>
	<p><b>Врачебный контроль и самоконтроль</b></p>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение, держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля .</li> <li>2. Дневник самоконтроля.</li> <li>3. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении Значение активного отдыха для спортсмена.</li> <li>4. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.</li> <li>5. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.</li> </ol>
	<p><b>Общая и специальная физическая подготовка</b></p>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, <i>быстроты</i>, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.</li> <li>2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.</li> <li>3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.</li> <li>4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой индивидуальные занятия.</li> <li>5. Основные требования, но физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и</li> </ol>

				<p>нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.</p>
	<b><i>Техническая подготовка</i></b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.</li> <li>2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движения (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.</li> <li>3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</li> <li>4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.</li> </ol>
	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>	4		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.</li> <li>2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</li> <li>3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</li> <li>4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</li> <li>5. Тактика игры в защите : «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывающие всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».</li> <li>6. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</li> </ol>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.</li> <li>8. Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</li> </ul>
	<p><b>Воспитание морально - волевых качеств спорта мена.</b> <b>Психологическая подготовка</b></p>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.</li> <li>2. Понятие о психологической подготовке и развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.</li> <li>3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.</li> <li>4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.</li> </ul>
	<p><b>Методика обучения и тренировки</b></p>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.</li> <li>2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.</li> <li>3. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.</li> <li>4. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.</li> <li>5. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности</li> <li>6. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий — урок. Понятие о построении урока, комплексах и тематических занятиях.</li> <li>7. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.</li> </ul>
	<p><b>Планирование спортивной тренировки и учет</b></p>	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.</li> <li>2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.</li> </ul>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Индивидуальные планы тренировки.</li> <li>4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.</li> <li>5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.</li> <li>6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.</li> </ol>
	<p align="center"><b><i>Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований</i></b></p>	3		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</li> <li>2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</li> <li>3. Значение спортивных соревнований.</li> <li>4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.</li> <li>5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления</li> <li>6. Назначение судей.</li> </ol>
	<p align="center"><b><i>Установка перед игрой и разбор, проведенный игры.</i></b></p>	23		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</li> <li>2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков</li> <li>3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.</li> <li>4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</li> </ol>
	<p align="center"><b><i>Места занятий, оборудование и инвентарь</i></b></p>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований. Требования к его состоянию. Уход за футбольным полем</li> <li>2. Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.</li> <li>3. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.</li> </ol>

				4. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
	<i>Зачеты по теоритической подготовке</i>	3		
	<b>Всего</b>	<b>46</b>		
Общая физическая подготовка	<i>Строевые упражнения</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</li> <li>2. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</li> <li>3. Изменение скорости движения. 1) переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.</li> </ol>
	<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.</li> <li>2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.</li> <li>3. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</li> <li>4. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</li> <li>5. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</li> </ol>
	<i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</li> <li>2. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки,</li> </ol>



				<p>приседания.</p> <p>3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</p> <p>4. Упражнения с маленькими мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</p>
	<b><i>Акробатические упражнения</i></b>			<p>1. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.</p> <p>2. Длинный кувырок вперед.</p> <p>3. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</p> <p>4. Перекаты и перевороты.</p> <p>5. Упражнения на батуте.</p>
	<b><i>Подвижные игры и эстафеты</i></b>			<p>1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.</p> <p>2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>
	<b><i>Легкоатлетические упражнения</i></b>			<p>1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 500 м.</p> <p>2. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.</p> <p>3. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.</p> <p>4. Тройной прыжок с места и с разбега.</p> <p>5. Многоскоки.</p> <p>6. Пятикратный прыжок с места.</p> <p>7. Метание малого мяча на дальность и в цель.</p> <p>8. Метание гранаты с те и с разбега.</p> <p>9. Толкание ядра.</p>
	<b><i>Спортивные игры</i></b>			<p>1. Ручной мяч.</p> <p>2. Баскетбол.</p> <p>3. Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).</p>
	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>			<p>3. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>4. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.</p>
	<b><i>Плавание</i></b>			<p>1. Освоение одного из стилей плавания.</p> <p>2. Старты и повороты.</p> <p>3. Плавание без учета времени на 25,50,100 м и более.</p>

				<p>4. Эстафеты и игры с мячом на воде.</p> <p>5. Прыжки в воду.</p>
	<b>Всего</b>	<b>169</b>		
Специальная физическая подготовка	<b><i>Упражнения для развития быстроты</i></b>			<p>Упражнения для развития стартовой скорости:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. По сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.</li> <li>2. Эстафеты с элементами старта.</li> <li>3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п.</li> <li>4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Ускорение под уклон 3-5°.</li> <li>6. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.</li> <li>7. Бег прыжками.</li> <li>8. Эстафетный бег.</li> <li>9. Обводка препятствий на скорость.</li> <li>10. Переменный бег на дистанции 100- 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного — на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).</li> <li>12. Бег с изменением направления (до 180°).</li> <li>13. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.</li> <li>14. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.</li> <li>15. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.</li> </ol> <p><i>Для вратарей:</i></p>

				<p>16. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.</p> <p>17. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.</p> <p>18. Упражнения в ловле теннисного мяча.</p> <p>19. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p>
	<p><b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b></p>			<p>1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.</p> <p>3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</p> <p>4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</p> <p>5. Прыжки в глубину.</p> <p>6. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</p> <p>7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</p> <p>8. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.</p> <p>9. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</p> <p>10. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</p> <p>11. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.</p> <p>12. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p> <p><i>Для вратарей:</i></p> <p>13. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами.</p> <p>14. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа.</p> <p>15. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча.</p> <p>16. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом па движение кистей и пальцев).</p>

				<p>17. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон.</p> <p>18. Серии прыжков (по 4—8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.</p>
	<p><b>Упражнения для развития специальной выносливости</b></p>			<p>1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.</p> <p>2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>3. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).</p> <p>4. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей:</p> <p>5. Повторное непрерывное выполнение в течение 5—12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.</p>
	<p><b>Упражнения для развития ловкости</b></p>			<p>1. Прыжки с разбега толчком</p> <p>2. одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°.</p> <p>3. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой.</p> <p>4. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.</p> <p>5. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p> <p>6. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя</p> <p>7. Удары различными частями стопы, бедром, головой.</p> <p>8. Ведение мяча головой.</p> <p>9. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</p> <p>10. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п. Для вратарей:</p> <p>11. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками,</p>

				<p>кулаком. То же с поворотом до 180 .</p> <p>14. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</p> <p>15. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина.</p> <p>16. Переворот в сторону с места и с разбега.</p> <p>17. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.</p> <p>18. Кувырок назад через стойку на руках.</p> <p>19. Переворот вперед с разбега.</p> <p>20. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</p>
	<b>Всего</b>	<b>68</b>		
Техническая подготовка	<i><b>Техника передвижения</b></i>			<p>1. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.</p>
	<i><b>Удары по мячу ногой</b></i>			<p>1. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу.</p> <p>2. Резаные удары.</p> <p>3. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением.</p> <p>4. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.</p>
	<i><b>Удары по мячу головой</b></i>			<p>1. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу.</p> <p>2. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния.</p> <p>3. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p>
	<i><b>Остановка мяча</b></i>			<p>1. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.</p> <p>2. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.</p>
	<i><b>Ведение мяча</b></i>			<p>1. Ведение мяча внешней и средней частями подъема/а. носком и внутренней</p>

				<p>стороной стопы.</p> <p>2. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</p>
	<b><i>Обманные движения (финты)</i></b>			<p>1. Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».</p> <p>2. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</p>
	<b><i>Отбор мяча</i></b>			<p>1. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.</p>
	<b><i>Вбрасывание мяча</i></b>			<p>1. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.</p> <p>2. Вбрасывание мяча на точность и дальность.</p>
	<b><i>Техника игры вратаря</i></b>			<p>1. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией побега мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.</p> <p>2. Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего с 5 стороны от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.</p> <p>3. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.</p> <p>4. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность</p>
	<b>Всего</b>	<b>230</b>		
Тактическая подготовка	<b><i>Тактика нападения</i></b>			<p><i>Индивидуальные действия:</i></p> <p>1. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны.</p> <p>2. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.</p>

				<p><i>Групповые действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.</li> <li>2. Игра в одно касание.</li> <li>3. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.</li> <li>4. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.</li> <li>5. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.</li> </ol>	
				<p><i>Командные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.</li> <li>2. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.</li> </ol>	
	Тактика защиты				<p><i>Индивидуальные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.</li> </ol>
					<p><i>Групповые действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям.</li> <li>2. Создание численного превосходства в обороне.</li> <li>3. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».</li> </ol>
					<p><i>Командные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты.</li> <li>2. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.</li> </ol>
					<p><i>Тактика вратаря:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне.</li> <li>2. Организация атаки при вводе мяча в игру.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>120</b>			
Учебные и тренировочны	<b>Всего</b>	<b>46</b>		Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.	

е игры				
Контрольные игры и соревнования	<b>Всего</b>	<b>38</b>		
Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	<b>Всего</b>	<b>12</b>		
	<b>Итого</b>	<b>683</b>		
<b>Общее количество часов</b>		<b>728</b>		

#### 4 год обучения

Раздел подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоритическая подготовка	<b><i>Физическая культура и спорт в России</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый народный характер спорта в России.</li> <li>2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно спортивной направленности.</li> <li>3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.</li> </ol>
	<b><i>Развитие футбола в России и за рубежом</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития футбола в России.</li> <li>2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.</li> <li>3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.</li> <li>4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.</li> </ol>
	<b><i>Строение и функции организма человека</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.</li> </ol>



				Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.
	<b>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена</b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.</li> <li>2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спор</li> <li>3. том. Режим дня и его значение для юного спортсмена.</li> <li>4. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы) средства закаливания и методика их применения.</li> <li>5. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.</li> <li>6. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятия и соревнований.</li> <li>7. Вредное влияние употребления алкоголя и курения здоровье и работоспособность спортсмена</li> </ol>
	<b>Врачебный контроль и самоконтроль</b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение, держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля .</li> <li>2. Дневник самоконтроля.</li> <li>3. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении Значение активного отдыха для спортсмена.</li> <li>4. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.</li> <li>5. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.</li> </ol>
	<b>Физиологические основы спортивной тренировки</b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мышечная деятельность как необходимое <i>условие</i> физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.</li> <li>2. Тренировка как процесс формирования <i>двигательных</i> навыков и расширения функциональных возможностей организма.</li> <li>3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.</li> <li>4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.</li> </ol>

	<p align="center"><b>Общая и специальная физическая подготовка</b></p>	<p align="center">2</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, <i>быстроты</i>, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.</li> <li>2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.</li> <li>3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.</li> <li>4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой индивидуальные занятия.</li> <li>5. Основные требования, по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.</li> </ol>
	<p align="center"><b>Техническая подготовка</b></p>	<p align="center">2</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.</li> <li>2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движения (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.</li> <li>3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</li> <li>4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.</li> </ol>
	<p align="center"><b>Тактическая подготовка</b></p>	<p align="center">4</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.</li> <li>2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</li> <li>3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</li> <li>4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в</li> </ol>

				<p>чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</p> <p>5. Тактика игры в защите : «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывающие всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».</p> <p>6. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.</p> <p>8. Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</p>
	<p><b>Воспитание морально - волевых качеств спорта мена.</b> <b>Психологическая подготовка</b></p>	1		<p>1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.</p> <p>2. Понятие о психологической подготовке и развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <p>3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.</p> <p>4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.</p>
	<p><b>Методика обучения и тренировки</b></p>	1		<p>1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.</p> <p>2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.</p> <p>3. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.</p> <p>4. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершен- минования.</p>

				<p>5. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической те тактической подготовленности</p> <p>6. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий — урок. Понятие о построении урока, комплексах и тематических занятиях.</p> <p>7. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.</p>
	<b>Планирование спортивной тренировки и учет</b>	1		<p>1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.</p> <p>2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.</p> <p>3. Индивидуальные планы тренировки.</p> <p>4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.</p> <p>5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.</p> <p>6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.</p>
	<b>Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований</b>	3		<p>1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</p> <p>2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</p> <p>3. Значение спортивных соревнований.</p> <p>4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.</p> <p>5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления</p> <p>6. Назначение судей.</p>
	<b>Установка перед игрой и разбор, проведенный игры.</b>	25		<p>1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</p> <p>2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков</p> <p>3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.</p>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</li> </ol>
	<b>Места занятий, оборудование и инвентарь</b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>Футбольное поле для проведения тренировок и соревнований. Требования к его состоянию. Уход за футбольным полем</li> <li>Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование.</li> <li>Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и др.) и его назначение.</li> <li>Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.</li> </ol>
	<b>Зачеты по теоритической подготовке</b>	3		
	<b>Всего</b>	<b>50</b>		
Общая физическая подготовка	<b>Строевые упражнения</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</li> <li>Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</li> <li>Изменение скорости движения. 11греход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.</li> </ol>
	<b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.</li> <li>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.</li> <li>Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</li> <li>Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</li> <li>Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища,</li> </ol>

				сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
	<b><i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</li> <li>2. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</li> <li>3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</li> <li>4. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</li> </ol>
	<b><i>Акробатические упражнения</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.</li> <li>2. Длинный кувырок вперед.</li> <li>3. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</li> <li>4. Перекаты и перевороты.</li> <li>5. Упражнения на батуте.</li> </ol>
	<b><i>Подвижные игры и эстафеты</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.</li> <li>2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.</li> </ol>
	<b><i>Легкоатлетические упражнения</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 500 м.</li> <li>2. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.</li> <li>3. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.</li> <li>4. Тройной прыжок с места и с разбега.</li> <li>5. Многоскоки.</li> <li>6. Пятикратный прыжок с места.</li> <li>7. Метание малого мяча на дальность и в цель.</li> <li>8. Метание гранаты с те и с разбега.</li> </ol>

				9. Толкание ядра.
	<b>Спортивные игры</b>			1. Ручной мяч. 2. Баскетбол. 3. Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
	<b>Лыжная подготовка</b>			5. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. 6. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.
	<b>Плавание</b>			1. Освоение одного из стилей плавания. 2. Старты и повороты. 3. Плавание без учета времени на 25,50,100 м и более. 4. Эстафеты и игры с мячом на воде. 5. Прыжки в воду.
	<b>Всего</b>	<b>175</b>		
Специальная физическая подготовка	<b>Упражнения для развития быстроты</b>			<p><i>Упражнения для развития стартовой скорости:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. По сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.</li> <li>2. Эстафеты с элементами старта.</li> <li>3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п.</li> <li>4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ускорение под уклон 3-5°.</li> <li>2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.</li> <li>3. Бег прыжками.</li> <li>4. Эстафетный бег.</li> <li>5. Обводка препятствий на скорость.</li> <li>6. Переменный бег на дистанции 100- 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного — на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).</li> </ol>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Бег с изменением направления (до 180°).</li> <li>3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.</li> <li>4. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.</li> <li>5. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.</li> </ol> <p><i>Для вратарей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.</li> <li>2. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.</li> <li>3. Упражнения в ловле теннисного мяча.</li> <li>4. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</li> </ol>
	<p><b><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</i></b></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</li> <li>2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.</li> <li>3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</li> <li>4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</li> <li>5. Прыжки в глубину.</li> <li>6. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</li> <li>7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</li> <li>8. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.</li> <li>9. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</li> <li>10. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</li> <li>11. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.</li> <li>12. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</li> </ol>



				<p><i>Для вратарей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами.</li> <li>14. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа.</li> <li>15. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча.</li> <li>16. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев).</li> <li>17. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон.</li> <li>18. Серии прыжков (по 4—8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.</li> </ol>
	<p><b><i>Упражнения для развития специальной выносливости</i></b></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.</li> <li>2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.</li> <li>3. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).</li> <li>4. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.</li> </ol> <p><i>Для вратарей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Повторное непрерывное выполнение в течение 5—12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.</li> </ol>
	<p><b><i>Упражнения для развития ловкости</i></b></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с разбега толчком</li> <li>2. одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°.</li> <li>4. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой.</li> <li>5. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным</li> <li>6. на разной высоте.</li> </ol>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</li> <li>8. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя</li> <li>9. Удары различными частями стопы, бедром, головой.</li> <li>10. Ведение мяча головой.</li> <li>11. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</li> <li>12. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.</li> </ol> <p><i>Для вратарей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 .</li> <li>2. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</li> <li>3. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина.</li> <li>4. Переворот в сторону с места и с разбега.</li> <li>5. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.</li> <li>6. Кувырок назад через стойку на руках.</li> <li>7. Переворот вперед с разбега.</li> <li>8. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>80</b>		
Техническая подготовка	<i><b>Техника передвижения</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.</li> </ol>
	<i><b>Удары по мячу ногой</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу.</li> <li>2. Резаные удары.</li> <li>3. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением.</li> <li>4. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.</li> </ol>
	<i><b>Удары по мячу головой</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу.</li> <li>2. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния.</li> <li>3. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</li> </ol>

	<b><i>Остановка мяча</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.</li> <li>2. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.</li> </ol>
	<b><i>Ведение мяча</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча внешней и средней частями подъел/а. носком и внутренней стороной стопы.</li> <li>2. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.</li> </ol>
	<b><i>Обманные движения (финты)</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».</li> <li>2. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.</li> </ol>
	<b><i>Отбор мяча</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.</li> </ol>
	<b><i>Вбрасывание мяча</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.</li> <li>2. Вбрасывание мяча на точность и дальность.</li> </ol>
	<b><i>Техника игры вратаря</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией побега мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.</li> <li>2. Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего 5 стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.</li> <li>3. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.</li> <li>4. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>250</b>		

Тактическая подготовка	<b>Тактика нападения</b>			<p><i>Индивидуальные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны.</li> <li>2. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.</li> </ol>
				<p><i>Групповые действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.</li> <li>2. Игра в одно касание.</li> <li>3. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.</li> <li>4. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.</li> <li>5. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.</li> </ol>
				<p><i>Командные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.</li> <li>2. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.</li> </ol>
	<b>Тактика защиты</b>			<p><i>Индивидуальные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.</li> </ol>
				<p><i>Групповые действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям.</li> <li>2. Создание численного превосходства в обороне.</li> <li>3. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».</li> </ol>
				<p><i>Командные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты.</li> <li>2. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.</li> </ol>
				<p><i>Тактика вратаря:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на</li> </ol>

				перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. 2. Организация атаки при вводе мяча в игру.
	<b>Всего</b>	<b>150</b>		
Учебные и тренировочные игры	<b>Всего</b>	<b>50</b>		Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.
Контрольные игры и соревнования	<b>Всего</b>	<b>50</b>		
Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	<b>Всего</b>	<b>12</b>		
Инструкторская и судейская практика	<b>Всего</b>	<b>10</b>		
	<b>Итого</b>	<b>777</b>		
<b>Общее количество часов</b>		<b>827</b>		

### 5 год обучения

Раздел подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоритическая подготовка	<b><i>Физическая культура и спорт в России</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый народный характер спорта в России.</li> <li>2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно спортивной направленности.</li> <li>3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.</li> </ol>

	<b><i>Развитие футбола в России и за рубежом</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития футбола в России.</li> <li>2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.</li> <li>3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.</li> <li>4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.</li> </ol>
	<b><i>Строение и функции организма человека</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.</li> </ol>
	<b><i>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.</li> <li>2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спор</li> <li>3. том. Режим дня и его значение для юного спортсмена.</li> <li>4. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.</li> <li>5. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.</li> <li>6. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности, тренировочных занятия и соревнований.</li> <li>7. Вредное влияние употребления алкоголя и курения здоровье и работоспособность спортсмена</li> </ol>
	<b><i>Врачебный контроль и самоконтроль</i></b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение, держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля .</li> <li>2. Дневник самоконтроля.</li> <li>3. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении Значение активного отдыха для спортсмена.</li> <li>4. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.</li> <li>5. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение.</li> </ol>

				Противопоказания.
	<b>Физиологические основы спортивной тренировки</b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мышечная деятельность как необходимое <i>условие</i> физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.</li> <li>2. Тренировка как процесс формирования <i>двигательных</i> навыков и расширения функциональных возможностей организма.</li> <li>3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.</li> <li>4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.</li> </ol>
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, <i>быстроты</i>, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.</li> <li>2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.</li> <li>3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.</li> <li>4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой индивидуальные занятия.</li> <li>5. Основные требования, но физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.</li> </ol>
	<b>Техническая подготовка</b>	3		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.</li> <li>2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движения (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.</li> </ol>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</li> <li>4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.</li> </ol>
	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>	5		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.</li> <li>2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</li> <li>3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</li> <li>4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</li> <li>5. Тактика игры в защите : «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывающие всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».</li> <li>6. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</li> <li>7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.</li> <li>8. Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</li> </ol>
	<b><i>Воспитание морально - волевых качеств спорта мена. Психологическая подготовка</i></b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.</li> <li>2. Понятие о психологической подготовке и развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.</li> <li>3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.</li> <li>4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста</li> </ol>



				к предстоящим соревнованиям.
	<b>Методика обучения и тренировки</b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.</li> <li>2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.</li> <li>3. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.</li> <li>4. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.</li> <li>5. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности</li> <li>6. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий — урок. Понятие о построении урока, комплексах и тематических занятиях.</li> <li>7. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.</li> </ol>
	<b>Планирование спортивной тренировки и учет</b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.</li> <li>2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.</li> <li>3. Индивидуальные планы тренировки.</li> <li>4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.</li> <li>5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.</li> <li>6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.</li> </ol>
	<b>Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований</b>	3		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</li> <li>2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</li> <li>3. Значение спортивных соревнований.</li> <li>4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.</li> </ol>

				<p>5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления</p> <p>6. Назначение судей.</p>
	<b>Установка перед игрой и разбор, проведенный игры.</b>	32		<p>1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</p> <p>2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков</p> <p>3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.</p> <p>4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков.</p> <p>5. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий.</p> <p>6. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</p>
	<b>Зачеты по теоритической подготовке</b>	3		
	<b>Всего</b>	<b>60</b>		
Общая физическая подготовка	<b>Строевые упражнения</b>			<p>1. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>2. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</p> <p>3. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.</p>
	<b>Общеразвивающие упражнения без</b>			<p>1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.</p>

	<i>предметов</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.</li> <li>3. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.</li> <li>4. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</li> <li>5. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</li> </ol>
	<i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</li> <li>2. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.</li> <li>3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</li> <li>4. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</li> </ol>
	<i>Акробатические упражнения</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.</li> <li>2. Длинный кувырок вперед.</li> <li>3. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</li> <li>4. Перекаты и перевороты.</li> <li>5. Упражнения на батуте.</li> </ol>
	<i>Подвижные игры и эстафеты</i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.</li> <li>2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой п собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча,</li> </ol>

				прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.
	<b><i>Легкоатлетические упражнения</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 500 м.</li> <li>2. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.</li> <li>3. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.</li> <li>4. Тройной прыжок с места и с разбега.</li> <li>5. Многоскоки.</li> <li>6. Пятикратный прыжок с места.</li> <li>7. Метание малого мяча на дальность и в цель.</li> <li>8. Метание гранаты с те и с разбега.</li> <li>9. Толкание ядра.</li> </ol>
	<b><i>Спортивные игры</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ручной мяч.</li> <li>2. Баскетбол.</li> <li>3. Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).</li> </ol>
	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения.</li> <li>2. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.</li> </ol>
	<b><i>Плавание</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение одного из стилей плавания.</li> <li>2. Старты и повороты.</li> <li>3. Плавание без учета времени на 25,50,100 м и более.</li> <li>4. Эстафеты и игры с мячом на воде.</li> <li>5. Прыжки в воду.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>187</b>		
Специальная физическая подготовка	<b><i>Упражнения для развития быстроты</i></b>			<p><i>Упражнения для развития стартовой скорости:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. По сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.</li> <li>2. Эстафеты с элементами старта.</li> <li>3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п.</li> <li>4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ускорение под уклон 3-5°.</li> <li>2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.</li> </ol>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Бег прыжками.</li> <li>4. Эстафетный бег.</li> <li>5. Обводка препятствий на скорость.</li> <li>6. Переменный бег на дистанции 100- 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного — на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).</li> <li>2. Бег с изменением направления (до 180°).</li> <li>3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.</li> <li>4. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.</li> <li>5. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.</li> </ol> <p><i>Для вратарей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.</li> <li>2. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.</li> <li>3. Упражнения в ловле теннисного мяча.</li> <li>4. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</li> </ol>
	<p><b><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</i></b></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</li> <li>2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.</li> <li>3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</li> <li>4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</li> <li>5. Прыжки в глубину.</li> <li>6. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</li> </ol>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</li> <li>8. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.</li> <li>9. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</li> <li>10. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</li> <li>11. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.</li> <li>12. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. <i>Для вратарей:</i></li> <li>13. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами.</li> <li>14. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа.</li> <li>15. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча.</li> <li>16. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев).</li> <li>17. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон.</li> <li>18. Серии прыжков (по 4—8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.</li> </ol>
	<p><b>Упражнения для развития специальной выносливости</b></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.</li> <li>2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.</li> <li>3. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).</li> <li>4. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. <i>Для вратарей:</i></li> </ol>

				5. Повторное непрерывное выполнение в течение 5—12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.
	<b>Упражнения для развития ловкости</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с разбега толчком</li> <li>2. одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°.</li> <li>3. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой.</li> <li>4. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.</li> <li>5. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</li> <li>6. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя</li> <li>7. Удары различными частями стопы, бедром, головой.</li> <li>8. Ведение мяча головой.</li> <li>9. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</li> <li>10. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.</li> </ol> <p><i>Для вратарей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°.</li> <li>2. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</li> <li>3. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина.</li> <li>4. Переворот в сторону с места и с разбега.</li> <li>5. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.</li> <li>6. Кувырок назад через стойку на руках.</li> <li>7. Переворот вперед с разбега.</li> <li>8. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>94</b>		
Техническая подготовка	<b>Техника передвижения</b>			1. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.
	<b>Удары по мячу ногой</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру).</li> <li>2. Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).</li> </ol>

				3. Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.
	<b>Удары по мячу головой</b>			1. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.
	<b>Остановка мяча</b>			1. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.
	<b>Ведение мяча</b>			1. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.
	<b>Обманные движения (финты)</b>			1. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.
	<b>Отбор мяча</b>			1. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча.
	<b>Вбрасывание мяча</b>			1. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.
	<b>Техника игры вратаря</b>			1. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность
	<b>Всего</b>	<b>268</b>		
Тактическая подготовка	<b>Тактика защиты</b>			<i>Индивидуальные действия:</i> 1. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.
				<i>Групповые действия:</i> 1. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке



				численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков
				<i>Командные действия:</i> 1. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. 2. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.
				<i>Тактика вратаря:</i> 1. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы 2. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.
	<b>Всего</b>	<b>176</b>		
Учебные и тренировочные игры	<b>Всего</b>	<b>50</b>		1. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.
Контрольные игры и соревнования	<b>Всего</b>	<b>50</b>		
Инструкторская и судейская практика	<b>Всего</b>	<b>24</b>		
Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	<b>Всего</b>	<b>14</b>		
	<b>Итого</b>	<b>876</b>		
<b>Общее количество часов</b>		<b>936</b>		

## Этап совершенствования спортивного мастерства

### 1 год обучения

Раздел подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоритическая подготовка	<b><i>Физическая культура и спорт в России</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый народный характер спорта в России.</li> <li>2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно спортивной направленности.</li> <li>3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.</li> </ol>
	<b><i>Развитие футбола в России и за рубежом</i></b>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития футбола в России.</li> <li>2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.</li> <li>3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.</li> <li>4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.</li> </ol>
	<b><i>Строение и функции организма человека</i></b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.</li> </ol>
	<b><i>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена</i></b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.</li> <li>2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спор</li> <li>3. том. Режим дня и его значение для юного спортсмена.</li> <li>4. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.</li> </ol>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.</li> <li>6. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности, тренировочных занятия и соревнований.</li> <li>7. Вредное влияние употребления алкоголя и курения здоровье и работоспособность спортсмена</li> </ol>
	<b>Врачебный контроль и самоконтроль</b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение, держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля .</li> <li>2. Дневник самоконтроля.</li> <li>3. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении Значение активного отдыха для спортсмена.</li> <li>4. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.</li> <li>5. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.</li> </ol>
	<b>Физиологические основы спортивной тренировки</b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мышечная деятельность как необходимое <i>условие</i> физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.</li> <li>2. Тренировка как процесс формирования <i>двигательных</i> навыков и расширения функциональных возможностей организма.</li> <li>3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.</li> <li>4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.</li> </ol>
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, <i>быстроты</i>, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.</li> <li>2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.</li> <li>3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.</li> <li>4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой индивидуальные занятия.</li> <li>5. Основные требования, но физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и</li> </ol>

				<p>нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.</p>
	<b><i>Техническая подготовка</i></b>	4		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.</li> <li>2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движения (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.</li> <li>3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</li> <li>4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.</li> </ol>
	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>	6		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.</li> <li>2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</li> <li>3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</li> <li>4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</li> <li>5. Тактика игры в защите : «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывающие всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».</li> <li>6. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча</li> </ol>

				<p>из-за боковой линии.</p> <p>7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.</p> <p>8. Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</p>
	<p><b>Воспитание морально - волевых качеств спорта мена. Психологическая подготовка</b></p>	2		<p>1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.</p> <p>2. Понятие о психологической подготовке и развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <p>3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.</p> <p>4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.</p>
	<p><b>Методика обучения и тренировки</b></p>	3		<p>1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.</p> <p>2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.</p> <p>3. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.</p> <p>4. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.</p> <p>5. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности</p> <p>6. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий — урок. Понятие о построении урока, комплексах и тематических занятиях.</p> <p>7. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.</p>
	<p><b>Планирование спортивной тренировки и учет</b></p>	2		<p>1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.</p> <p>2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки,</p>

				<p>задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Индивидуальные планы тренировки.</li> <li>Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.</li> <li>Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.</li> <li>Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.</li> </ol>
	<p><b>Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований</b></p>	3		<ol style="list-style-type: none"> <li>Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</li> <li>Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</li> <li>Значение спортивных соревнований.</li> <li>Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.</li> <li>Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления</li> <li>Назначение судей.</li> </ol>
	<p><b>Установка перед игрой и разбор, проведенный игры.</b></p>	41		<ol style="list-style-type: none"> <li>Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</li> <li>Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков</li> <li>Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.</li> <li>Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</li> </ol>
	<p><b>Зачеты по теоритической подготовке</b></p>	3		
	<p><b>Всего</b></p>	<b>76</b>		

Общая физическая подготовка	<b><i>Строевые упражнения</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</li> <li>2. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</li> <li>3. Изменение скорости движения. 1) переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.</li> </ol>
	<b><i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.</li> <li>2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.</li> <li>3. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</li> <li>4. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</li> <li>5. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</li> </ol>
	<b><i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</li> <li>2. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</li> <li>3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</li> <li>4. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в</li> </ol>

				движении.
	<i><b>Акробатические упражнения</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.</li> <li>2. Длинный кувырок вперед.</li> <li>3. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</li> <li>4. Перекаты и перевороты.</li> <li>5. Упражнения на батуте.</li> </ol>
	<i><b>Подвижные игры и эстафеты</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.</li> <li>2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.</li> </ol>
	<i><b>Легкоатлетические упражнения</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 500 м.</li> <li>2. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.</li> <li>3. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.</li> <li>4. Тройной прыжок с места и с разбега.</li> <li>5. Многоскоки.</li> <li>6. Пятикратный прыжок с места.</li> <li>7. Метание малого мяча на дальность и в цель.</li> <li>8. Метание гранаты с те и с разбега.</li> <li>9. Толкание ядра.</li> </ol>
	<i><b>Спортивные игры</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ручной мяч.</li> <li>2. Баскетбол.</li> <li>3. Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).</li> </ol>
	<i><b>Лыжная подготовка</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения.</li> <li>2. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.</li> </ol>
	<i><b>Плавание</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение одного из стилей плавания.</li> <li>2. Старты и повороты.</li> <li>3. Плавание без учета времени на 25,50,100 м и более.</li> <li>4. Эстафеты и игры с мячом на воде.</li> <li>5. Прыжки в воду.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>190</b>		
Специальная физическая	<i><b>Упражнения для развития быстроты</b></i>			<i>Упражнения для развития стартовой скорости:</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. По сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя</li> </ol>



ПОДГОТОВКА				<p>лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Эстафеты с элементами старта.</li> <li>3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п.</li> <li>4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ускорение под уклон 3-5°.</li> <li>2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.</li> <li>3. Бег прыжками.</li> <li>4. Эстафетный бег.</li> <li>5. Обводка препятствий на скорость.</li> <li>6. Переменный бег на дистанции 100- 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного — на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).</li> <li>2. Бег с изменением направления (до 180°).</li> <li>3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.</li> <li>4. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.</li> <li>5. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.</li> </ol> <p><i>Для вратарей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.</li> <li>2. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.</li> <li>3. Упражнения в ловле теннисного мяча.</li> </ol>
------------	--	--	--	---

	<p><b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b></p>			<p>4. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</li> <li>2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.</li> <li>3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</li> <li>4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</li> <li>5. Прыжки в глубину.</li> <li>6. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</li> <li>7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</li> <li>8. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.</li> <li>9. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</li> <li>10. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</li> <li>11. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.</li> <li>12. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</li> </ol> <p><i>Для вратарей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами.</li> <li>14. В упоре лежа передвигание на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа.</li> <li>15. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча.</li> <li>16. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев).</li> <li>17. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон.</li> <li>18. Серии прыжков (по 4—8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.</li> </ol>
	<p><b>Упражнения для</b></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с веде-</li> </ol>

	<p><i>развития специальной выносливости</i></p>			<p>нием мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.</li> <li>Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).</li> <li>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.</li> </ol> <p>Для вратарей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Повторное непрерывное выполнение в течение 5—12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.</li> </ol>
	<p><i>Упражнения для развития ловкости</i></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки с разбега толчком</li> <li>одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°.</li> <li>Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой.</li> <li>Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.</li> <li>Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</li> <li>Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя</li> <li>Удары различными частями стопы, бедром, головой.</li> <li>Ведение мяча головой.</li> <li>Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</li> <li>Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.</li> </ol> <p>Для вратарей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 .</li> <li>Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</li> <li>Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина.</li> <li>Переворот в сторону с места и с разбега.</li> <li>Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.</li> <li>Кувырок назад через стойку на руках.</li> </ol>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>7. Переворот вперед с разбега.</li> <li>8. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</li> </ul>
	<b>Всего</b>	<b>120</b>		
Техническая подготовка	<i><b>Техника передвижения</b></i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.</li> </ul>
	<i><b>Техника владения мячом</b></i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.</li> </ul>
	<i><b>Техника игры вратаря</b></i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.</li> </ul>
	<b>Всего</b>	<b>260</b>		
Тактическая подготовка				<p><i>Индивидуальные действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.</li> </ul>
	<i><b>Тактика нападения</b></i>			<p><i>Групповые действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях.</li> <li>2. Наигрывание новых комбинаций.</li> <li>3. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.</li> </ul>
				<p><i>Командные действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростная обводка и др.).</li> <li>2. Изменение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.</li> </ul>
	<i><b>Тактика защиты</b></i>			<p><i>Индивидуальные действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико - тактического мастерства опекаемых соперников.</li> </ul>

				<p><i>Групповые действия:</i></p> <p>1. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.</p>
				<p><i>Командные действия:</i></p> <p>1. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.</p>
				<p><i>Тактика вратаря:</i></p> <p>1. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы</p> <p>2. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.</p>
	<b>Всего</b>	<b>206</b>		
Учебные и тренировочные игры	<b>Всего</b>	<b>46</b>		<p>1. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры.</p> <p>2. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.</p>
Контрольные игры и соревнования	<b>Всего</b>	<b>60</b>		
Инструкторская и судейская практика	<b>Всего</b>	<b>26</b>		
Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	<b>Всего</b>	<b>16</b>		
Восстановительные мероприятия	<b>Всего</b>	<b>40</b>		

	<b>Итого</b>	<b>964</b>		
	<b>Общее количество часов</b>	<b>1040</b>		

## 2 год обучения

Раздел подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоритическая подготовка	<i><b>Физическая культура и спорт в России</b></i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массовый народный характер спорта в России.</li> <li>2. Физическая культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно спортивной направленности.</li> <li>3. Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.</li> </ol>
	<i><b>Развитие футбола в России и за рубежом</b></i>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития футбола в России.</li> <li>2. Значение и место футбола в системе физического воспитания.</li> <li>3. Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.</li> <li>4. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.</li> </ol>
	<i><b>Строение и функции организма человека</b></i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</li> <li>2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.</li> </ol>
	<i><b>Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена</b></i>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.</li> <li>2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спор</li> <li>3. том. Режим дня и его значение для юного спортсмена.</li> <li>4. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль</li> </ol>

				<p>закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.</li> <li>Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности, тренировочных занятия и соревнований.</li> <li>Вредное влияние употребления алкоголя и курения здоровье и работоспособность спортсмена</li> </ol>
	<b>Врачебный контроль и самоконтроль</b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение, держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля .</li> <li>Дневник самоконтроля.</li> <li>Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении Значение активного отдыха для спортсмена.</li> <li>Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.</li> <li>Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.</li> </ol>
	<b>Физиологические основы спортивной тренировки</b>	3		<ol style="list-style-type: none"> <li>Мышечная деятельность как необходимое <i>условие</i> физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.</li> <li>Тренировка как процесс формирования <i>двигательных</i> навыков и расширения функциональных возможностей организма.</li> <li>Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.</li> <li>Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.</li> </ol>
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, <i>быстроты</i>, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.</li> <li>Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.</li> <li>Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.</li> <li>Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой индивидуальные занятия.</li> </ol>

				<p>5. Основные требования, по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.</p>
	<b><i>Техническая подготовка</i></b>	5		<p>1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.</p> <p>2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.</p> <p>3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</p> <p>4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.</p>
	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>	7		<p>1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.</p> <p>2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</p> <p>3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</p> <p>4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</p> <p>5. Тактика игры в защите : «зона», «персональная опека», комбинированная оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывающие всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».</p>



				<ul style="list-style-type: none"> <li>6. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</li> <li>7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.</li> <li>8. Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</li> </ul>
	<p><b>Воспитание морально - волевых качеств спорта мена.</b></p> <p><b>Психологическая подготовка</b></p>	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.</li> <li>2. Понятие о психологической подготовке и развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.</li> <li>3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.</li> <li>4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.</li> </ul>
	<p><b>Методика обучения и тренировки</b></p>	5		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.</li> <li>2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.</li> <li>3. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.</li> <li>4. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.</li> <li>5. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности</li> <li>6. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий — урок. Понятие о построении урока, комплексах и тематических занятиях.</li> <li>7. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.</li> </ul>
	<p><b>Планирование</b></p>	3		<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Роль и значение планирования как основы управления процессом</li> </ul>

	<b><i>спортивной тренировки и учет</i></b>			<p>тренировки. Перспективное и оперативное планирование.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.</li> <li>3. Индивидуальные планы тренировки.</li> <li>4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.</li> <li>5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.</li> <li>6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.</li> </ol>
	<b><i>Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований</i></b>	4		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</li> <li>2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</li> <li>3. Значение спортивных соревнований.</li> <li>4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.</li> <li>5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления</li> <li>6. Назначение судей.</li> </ol>
	<b><i>Установка перед игрой и разбор, проведенный игры.</i></b>	46		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</li> <li>2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков</li> <li>3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.</li> <li>4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</li> </ol>
	<b><i>Зачеты по теоритической</i></b>	4		

	<i>подготовке</i>			
	<b>Всего</b>	<b>90</b>		
Общая физическая подготовка	<b><i>Строевые упражнения</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</li> <li>2. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</li> <li>3. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.</li> </ol>
	<b><i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.</li> <li>2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.</li> <li>3. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</li> <li>4. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</li> <li>5. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</li> </ol>
	<b><i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</li> <li>2. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</li> <li>3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки</li> </ol>

				<p>в приседе и полуприседе.</p> <p>4. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</p>
	<b><i>Акробатические упражнения</i></b>			<p>1. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.</p> <p>2. Длинный кувырок вперед.</p> <p>3. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</p> <p>4. Перекаты и перевороты.</p> <p>5. Упражнения на батуте.</p>
	<b><i>Подвижные игры и эстафеты</i></b>			<p>1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.</p> <p>2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>
	<b><i>Легкоатлетические упражнения</i></b>			<p>1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 500 м.</p> <p>2. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.</p> <p>3. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.</p> <p>4. Тройной прыжок с места и с разбега.</p> <p>5. Многоскоки.</p> <p>6. Пятикратный прыжок с места.</p> <p>7. Метание малого мяча на дальность и в цель.</p> <p>8. Метание гранаты с те и с разбега.</p> <p>9. Толкание ядра.</p>
	<b><i>Спортивные игры</i></b>			<p>1. Ручной мяч.</p> <p>2. Баскетбол.</p> <p>3. Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).</p>
	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>			<p>1. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>2. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.</p>
	<b><i>Плавание</i></b>			<p>1. Освоение одного из стилей плавания.</p> <p>2. Старты и повороты.</p> <p>3. Плавание без учета времени на 25,50,100 м и более.</p> <p>4. Эстафеты и игры с мячом на воде.</p> <p>5. Прыжки в воду.</p>

	<b>Всего</b>	<b>130</b>		
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p><b><i>Упражнения для развития быстроты</i></b></p>			<p><i>Упражнения для развития стартовой скорости:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. По сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.</li> <li>2. Эстафеты с элементами старта.</li> <li>3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п.</li> <li>4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ускорение под уклон 3-5°.</li> <li>2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.</li> <li>3. Бег прыжками.</li> <li>4. Эстафетный бег.</li> <li>5. Обводка препятствий на скорость.</li> <li>6. Переменный бег на дистанции 100- 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного — на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).</li> <li>2. Бег с изменением направления (до 180°).</li> <li>3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.</li> <li>4. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.</li> <li>5. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.</li> </ol> <p><i>Для вратарей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием</li> </ol>

				<p>мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.</li> <li>3. Упражнения в ловле теннисного мяча.</li> <li>4. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</li> </ol>
	<p><b>Упражнения для развития скоростно- силовых качеств</b></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</li> <li>2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.</li> <li>3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</li> <li>4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</li> <li>5. Прыжки в глубину.</li> <li>6. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</li> <li>7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</li> <li>8. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.</li> <li>9. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</li> <li>10. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</li> <li>11. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.</li> <li>12. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</li> </ol> <p><i>Для вратарей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами.</li> <li>14. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа.</li> <li>15. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча.</li> <li>16. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев).</li> <li>17. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон.</li> </ol>

				18. Серии прыжков (по 4—8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.
	<b>Упражнения для развития специальной выносливости</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.</li> <li>2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.</li> <li>3. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).</li> <li>4. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей:</li> <li>5. Повторное непрерывное выполнение в течение 5—12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.</li> </ol>
	<b>Упражнения для развития ловкости</b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с разбега толчком</li> <li>2. одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°.</li> <li>3. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой.</li> <li>4. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным</li> <li>5. на разной высоте.</li> <li>6. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</li> <li>7. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя</li> <li>8. Удары различными частями стопы, бедром, головой.</li> <li>9. Ведение мяча головой.</li> <li>10. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</li> <li>11. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п. Для вратарей:</li> <li>1. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 .</li> <li>2. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</li> <li>3. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина.</li> </ol>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Переворот в сторону с места и с разбега.</li> <li>5. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.</li> <li>6. Кувырок назад через стойку на руках.</li> <li>7. Переворот вперед с разбега.</li> <li>8. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>200</b>		
Техническая подготовка	<i><b>Техника передвижения</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.</li> </ol>
	<i><b>Техника владения мячом</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.</li> </ol>
	<i><b>Техника игры вратаря</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.</li> </ol>
	<b>Всего</b>	<b>296</b>		
Тактическая подготовка	<i><b>Тактика нападения</b></i>			<p><i>Индивидуальные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.</li> </ol>
				<p><i>Групповые действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях.</li> <li>2. Наигрывание новых комбинаций.</li> <li>3. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.</li> </ol>
				<p><i>Командные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростная обводка и др.).</li> <li>2. Изменение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в</li> </ol>



				линиях защиты и нападения.
	<b>Тактика защиты</b>			<i>Индивидуальные действия:</i> 1. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико - тактического мастерства опекаемых соперников.
				<i>Групповые действия:</i> 1. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.
				<i>Командные действия:</i> 1. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.
				<i>Тактика вратаря:</i> 1. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы 2. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.
	<b>Всего</b>	<b>294</b>		
Учебные и тренировочные игры	<b>Всего</b>	<b>70</b>		3. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. 4. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.
Контрольные игры и соревнования	<b>Всего</b>	<b>70</b>		
Инструкторская и судейская практика	<b>Всего</b>	<b>32</b>		
Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	<b>Всего</b>	<b>16</b>		

Восстановительные мероприятия	<b>Всего</b>	<b>50</b>		
	<b>Итого</b>	<b>1158</b>		
<b>Общее количество часов</b>		<b>1248</b>		

### 3 год обучения

Раздел подготовки	Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоритическая подготовка	<i><b>Физическая культура и спорт в России</b></i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>культура в системе народного образования. Сеть учреждений дополнительного образования физкультурно спортивной направленности.</li> <li>Единая всероссийская спортивная классификация. Классификационные нормы и требования по футболу.</li> </ol>
	<i><b>Развитие футбола в России и за рубежом</b></i>	4		<ol style="list-style-type: none"> <li>История развития Массовый народный характер спорта в России.</li> <li>Физическая футбола в России.</li> <li>Значение и место футбола в системе физического воспитания.</li> <li>Российские соревнования по футболу. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские футболисты.</li> <li>Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.</li> </ol>
	<i><b>Строение и функции организма человека</b></i>	1		<ol style="list-style-type: none"> <li>Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.</li> <li>Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной систем, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Закрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.</li> </ol>
	<i><b>Гигиенические знания и навыки.</b></i>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур.</li> </ol>

	<b><i>Закаливание. Режим и питание спортсмена</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спор</li> <li>3. том. Режим дня и его значение для юного спортсмена.</li> <li>4. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения.</li> <li>5. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.</li> <li>6. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности, тренировочных занятия и соревнований.</li> <li>7. Вредное влияние употребления алкоголя и курения здоровье и работоспособность спортсмена</li> </ol>
	<b><i>Врачебный контроль и самоконтроль</i></b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение, держание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля .</li> <li>2. Дневник самоконтроля.</li> <li>3. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении Значение активного отдыха для спортсмена.</li> <li>4. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи.</li> <li>5. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.</li> </ol>
	<b><i>Физиологические основы спортивной тренировки</i></b>	3		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мышечная деятельность как необходимое <i>условие</i> физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.</li> <li>2. Тренировка как процесс формирования <i>двигательных</i> навыков и расширения функциональных возможностей организма.</li> <li>3. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков.</li> <li>4. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.</li> </ol>
	<b><i>Общая и специальная физическая подготовка</i></b>	2		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, <i>быстроты</i>, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.</li> <li>2. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки,</li> </ol>

				<p>применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.</li> <li>4. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой индивидуальные занятия.</li> <li>5. Основные требования, но физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.</li> </ol>
	<b><i>Техническая подготовка</i></b>	5		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.</li> <li>2. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения технических приемов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движения (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.</li> <li>3. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.</li> <li>4. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.</li> </ol>
	<b><i>Тактическая подготовка</i></b>	10		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.</li> <li>2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков.</li> <li>3. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.</li> <li>4. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом», скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.</li> <li>5. Тактика игры в защите : «зона», «персональная опека», комбинированная</li> </ol>

				<p>оборона, создание численного преимущества в обороне, закрывающие всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».</p> <p>6. Тактические комбинации в нападении и защите при выполнении ударов: начальном от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.</p> <p>7. Зависимость тактического построения игры от различных факторов. Значение тактических заданий футболистам на игру и умение играть по плану-заданию.</p> <p>8. Разбор по видеоматериалам техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.</p>
	<p><b>Воспитание морально - волевых качеств спорта мена.</b> <b>Психологическая подготовка</b></p>	4		<p>1. Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом.</p> <p>2. Понятие о психологической подготовке и развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <p>3. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки.</p> <p>4. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.</p>
	<p><b>Методика обучения и тренировки</b></p>	6		<p>1. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.</p> <p>2. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.</p> <p>3. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.</p> <p>4. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования.</p> <p>5. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности</p> <p>6. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий</p>

				<p>— урок. Понятие о построении урока, комплексах и тематических занятиях.</p> <p>7. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.</p>
	<b>Планирование спортивной тренировки и учет</b>	3		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.</li> <li>2. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства их выполнения по этапам и периодам.</li> <li>3. Индивидуальные планы тренировки.</li> <li>4. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.</li> <li>5. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.</li> <li>6. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.</li> </ol>
	<b>Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований</b>	4		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.</li> <li>2. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.</li> <li>3. Значение спортивных соревнований.</li> <li>4. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу.</li> <li>5. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления</li> <li>6. Назначение судей.</li> </ol>
	<b>Установка перед игрой и разбор, проведенный игры.</b>	56		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.</li> <li>2. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков</li> <li>3. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры. Руководящая роль капитана. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных в игре ошибок.</li> <li>4. Разбор проведенной игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.</li> </ol>

	<i><b>Зачеты по теоритической подготовке</b></i>	4		
	<b>Всего</b>	<b>110</b>		
Общая физическая подготовка	<i><b>Строевые упражнения</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</li> <li>2. Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.</li> <li>3. Изменение скорости движения. 1Преход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.</li> </ol>
	<i><b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.</li> <li>2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.</li> <li>3. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</li> <li>4. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</li> <li>5. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</li> </ol>
	<i><b>Общеразвивающие упражнения с предметами</b></i>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</li> <li>2. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</li> </ol>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</li> <li>4. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</li> </ol>
	<b><i>Акробатические упражнения</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.</li> <li>2. Длинный кувырок вперед.</li> <li>3. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.</li> <li>4. Перекаты и перевороты.</li> <li>5. Упражнения на батуте.</li> </ol>
	<b><i>Подвижные игры и эстафеты</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.</li> <li>2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.</li> </ol>
	<b><i>Легкоатлетические упражнения</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 500 м.</li> <li>2. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.</li> <li>3. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.</li> <li>4. Тройной прыжок с места и с разбега.</li> <li>5. Многоскоки.</li> <li>6. Пятикратный прыжок с места.</li> <li>7. Метание малого мяча на дальность и в цель.</li> <li>8. Метание гранаты с те и с разбега.</li> <li>9. Толкание ядра.</li> </ol>
	<b><i>Спортивные игры</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ручной мяч.</li> <li>2. Баскетбол.</li> <li>3. Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).</li> </ol>
	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения.</li> <li>2. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.</li> </ol>
	<b><i>Плавание</i></b>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение одного из стилей плавания.</li> <li>2. Старты и повороты.</li> <li>3. Плавание без учета времени на 25,50,100 м и более.</li> <li>4. Эстафеты и игры с мячом на воде.</li> </ol>



				5. Прыжки в воду.
	<b>Всего</b>	<b>130</b>		
Специальная физическая подготовка	<b>Упражнения для развития быстроты</b>			<p><i>Упражнения для развития стартовой скорости:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. По сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.</li> <li>2. Эстафеты с элементами старта.</li> <li>3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п.</li> <li>4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ускорение под уклон 3-5°.</li> <li>2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.</li> <li>3. Бег прыжками.</li> <li>4. Эстафетный бег.</li> <li>5. Обводка препятствий на скорость.</li> <li>6. Переменный бег на дистанции 100- 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.п.</li> </ol> <p><i>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного — на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).</li> <li>2. Бег с изменением направления (до 180°).</li> <li>3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения.</li> <li>4. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.</li> <li>5. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.</li> </ol> <p><i>Для вратарей:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого</li> </ol>

				<p>выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.</li> <li>3. Упражнения в ловле теннисного мяча.</li> <li>4. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</li> </ol>
	<p><b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</b></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</li> <li>2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.</li> <li>3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</li> <li>4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</li> <li>5. Прыжки в глубину.</li> <li>6. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</li> <li>7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</li> <li>8. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.</li> <li>9. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</li> <li>10. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</li> <li>11. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.</li> <li>12. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. <i>Для вратарей:</i></li> <li>13. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами.</li> <li>14. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа.</li> <li>15. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча.</li> <li>16. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев).</li> <li>17. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с</li> </ol>

				<p>разных сторон.</p> <p>18. Серии прыжков (по 4—8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.</p>
	<p><b>Упражнения для развития специальной выносливости</b></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.</li> <li>2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.</li> <li>3. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).</li> <li>4. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей:</li> <li>5. Повторное непрерывное выполнение в течение 5—12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.</li> </ol>
	<p><b>Упражнения для развития ловкости</b></p>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с разбега толчком</li> <li>2. одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°.</li> <li>3. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой.</li> <li>4. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.</li> <li>5. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</li> <li>6. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя</li> <li>7. Удары различными частями стопы, бедром, головой.</li> <li>8. Ведение мяча головой.</li> <li>9. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</li> <li>10. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п. Для вратарей:</li> <li>9. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°.</li> <li>10. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</li> </ol>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>11. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина.</li> <li>12. Переворот в сторону с места и с разбега.</li> <li>13. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.</li> <li>14. Кувырок назад через стойку на руках.</li> <li>15. Переворот вперед с разбега.</li> <li>16. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</li> </ul>
	<b>Всего</b>	<b>250</b>		
Техническая подготовка	<i>Техника передвижения</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.</li> </ul>
	<i>Техника владения мячом</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.</li> </ul>
	<i>Техника игры вратаря</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.</li> </ul>
	<b>Всего</b>	<b>300</b>		
Тактическая подготовка	<i>Тактика нападения</i>			<p><i>Индивидуальные действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.</li> </ul>
				<p><i>Групповые действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях.</li> <li>2. Наигрывание новых комбинаций.</li> <li>3. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.</li> </ul>
				<p><i>Командные действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростная обводка и др.).</li> </ul>

				2. Изменение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.
	<b>Тактика защиты</b>			<i>Индивидуальные действия:</i> 1. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико - тактического мастерства опекаемых соперников.
				<i>Групповые действия:</i> 1. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.
				<i>Командные действия:</i> 1. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.
				<i>Тактика вратаря:</i> 1. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы 2. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.
	<b>Всего</b>	<b>360</b>		
Учебные и тренировочные игры	<b>Всего</b>	<b>74</b>		5. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. 6. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.
Контрольные игры и соревнования	<b>Всего</b>	<b>80</b>		
Инструкторская и судейская практика	<b>Всего</b>	<b>32</b>		
Подготовка к сдаче, сдача контрольных	<b>Всего</b>	<b>16</b>		

нормативов				
Восстановительные мероприятия	<b>Всего</b>	<b>104</b>		
	<b>Итого</b>	<b>1346</b>		
<b>Общее количество часов</b>		<b>1456</b>		



