

Комитет по физической культуре и спорту Тверской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Тверской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по футболу»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» декабря 2023 г.
Протокол № 2



Утверждаю
Директор ГБУ ДО «СШОР по футболу»
А.С. Булыгин
Приказ № 69-од от 11 декабря 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «футбол»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет и старше
Срок реализации программы: бессрочно

Автор-составитель:
Титкова Александра Сергеевна,
старший инструктор-методист

г. Тверь, 2023

Оглавление

I. Общие положения	3
1. Направленность дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	3
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
5. Виды (формы) обучения	4
6. Годовой учебно-тренировочный план	7
7. Календарный план воспитательной работы	8
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	8
9. Планы инструкторской и судейской практики	9
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	11
III. Система контроля	13
11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	13
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	15
IV. Рабочая программа по виду спорта	18
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	18
15. Учебно-тематический план	53
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	53
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	53
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
17. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
18. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	56
19. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
Список литературы	59

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплине футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее - ФССП).

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.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, вида спорта «футбол»;
- физическое совершенствование и укрепление здоровья занимающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки** и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-25
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-15
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-15

Примечание 1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в течение календарного года зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Примечание 2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии их участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований

Примечание 3. Максимальная наполняемость групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определена с учетом особенностей вида спорта и единой пропускной способности спортивных сооружений.

4. **Объем программы** установлен с учетом возраста и уровня спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки и должен соответствовать значениям, указанным в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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		1	2	
		1	2	3	1	2	3	4			5
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	12	15	15	16	18	24
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	624	780	780	832	936	1248

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах). Трудоемкость Программы установлена с учетом необходимости обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп устанавливаются локальным нормативным актом ГБУ ДО «СШОР по футболу» (далее – Учреждение).

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

1) учебно-тренировочные занятия: по форме – групповые, индивидуальные, командные, смешанные; по содержанию – тематические и комплексные занятия, по построению – фронтальные и круговые тренировки, и иные.

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.

2) учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 3)

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Планирование учебно-тренировочных мероприятий, применяющихся при

реализации Программы, осуществляется Учреждением с учетом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Тверской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований (далее – календарные планы).

При проведении учебно-тренировочных мероприятий необходимо осуществить следующие действия:

- утвердить персональные списки обучающихся и других участников учебно-тренировочных мероприятий;
- разработать и утвердить планы проведения учебно-тренировочного мероприятия;
- организовать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению Программы;
- назначить ответственного за проведение учебно-тренировочного мероприятия локальным нормативным актом Учреждения;
- осуществлять контроль проведения учебно-тренировочных мероприятий.

Для планирования и учета работы во время проведения учебно-тренировочных мероприятий разрабатывается план-график занятий с указанием поставленных целей и задач, объемов тренировочных нагрузок, видов спортивной подготовки и продолжительности занятий на весь период сборов.

3) спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

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

Планируемый объем соревновательной деятельности в Программе установлен, с учетом особенностей вида спорта, с задачами спортивной подготовки на различных этапах и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (таблица 4).

Минимальный объем соревновательной деятельности

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
Матчи	-	5	25	30	32	36

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с календарными планами, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план формируется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение – 1).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

7. Календарный план воспитательной работы представлен в

Приложении № 2 к Программе.

Воспитательная работа является необходимым элементом всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности. Воспитательная работа — это педагогическая деятельность, направленная на организацию воспитательной среды и управление разнообразными видами деятельности воспитанников с целью решения задач гармоничного развития личности.

К задачам воспитательной работы можно отнести:

- развитие индивидуальных способностей и склонностей обучающихся;
- создание возможности для самореализации, самоутверждения личности каждого ребенка;
- формирование круга общения спортсменов;
- расширение кругозора;
- обучение работе в микрогруппе, коллективе;
- развитие саморегуляции и самоконтроля;
- организация досуга и разносторонней жизнедеятельности детей;
- обучение самоанализу и анализу собственной жизни с позиции ценностей жизни.

В общении с юными спортсменами в целях воспитания важно помнить о необходимости уважительного отношения к чувствам и достоинству каждого ребенка. Критические замечания стоит направлять непосредственно на поступки ребенка, а не на оценку его личности, сравнение применимо только с самим ребенком во временной перспективе. Работа с детьми предъявляет высокие требования к личности тренера-преподавателя, который является для своих воспитанников авторитетным примером для подражания. Тренер-преподаватель должен быть последовательным во взаимоотношениях с игроками, объяснять вклад каждого игрока в успех команды.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 3 к Программе.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать

решения и прогнозировать их возможные последствия;

– пропаганда отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

– повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила) утверждены Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464. Указанный документ определяет роль и ответственность спортсменов, спортивного персонала, общероссийских спортивных федераций, при чем общим для всех и первым пунктом является знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом 2021 года и Общероссийскими антидопинговыми правилами.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование – процесс обучения, направленный на формирование ценностей и поведения, соответствующих духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Весь спектр антидопинговых мероприятий представляет собой деятельность, направленную на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

Таким образом, Учреждение проводит комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включающих в себя ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга; поддержание в актуальном состоянии раздела «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В соответствии с п. 19.4.3. раздела XIX Правил антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

Изучение онлайн-курса РУСАДА по ценностям чистого спорта возможно с возраста 7 лет. Для спортсменов 14 лет и старше разработан Антидопинговый онлайн-курс.

9. Планы инструкторской и судейской практики. Одной из задач спортивной подготовки футболистов является формирование базовых умений и навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Решение данной задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать практику на всех последующих этапах спортивной подготовки, привлекая учащихся к организации занятий и проведению

соревнований. Планы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебно-тренировочных и практических занятий, товарищеских и контрольных игр, соревнований, специальных семинаров, в форме бесед, самостоятельного изучения литературы (таблица 5).

Таблица 5

Планы инструкторской и судейской практики

Темы практических занятий	Количество предусмотренных программой часов						
	Этапы и годы подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1-й год	2 – 3-й год	Свыше 3-х лет		
Инструкторская практика	-	-	-	8	10	12	16
1. Подача строевых команд и распоряжений	-	-	-	4	4	-	-
2. Разработка плана-конспекта и проведение разминки	-	-	-	4	2	2	-
3. Разработка плана-конспекта и проведение учебно-тренировочного занятия (либо его фрагмента)	-	-	-	-	2	2	4
4. Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям, установка на игру, разбор игры	-	-	-	-	2	4	6
5. Представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	-	4	6
Судейская практика	-	-	-	-	2	8	16
1. Разработка положения о соревнованиях	-	-	-	-	1	2	4
2. Выполнение обязанностей судьи на линии (бокового судьи)	-	-	-	-	1	2	4
3. Выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	-	-	2	4
4. Выполнение обязанностей помощника главного арбитра	-	-	-	-	-	2	4

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основами методики построения учебно-тренировочного занятия и обучения навыкам игры в футбол, а также специальными знаниями о правилах проведения и организации соревнований.

Спортсмены, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки,

комплексы тренировочных упражнений, фрагменты учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений, находить ошибки и уметь их исправлять, анализировать результаты спортивных матчей.

В процессе получения навыков в судейской практике необходимо детально изучить правила игры, учиться составлять положения о проведении соревнований, участвовать в судействе учебно-тренировочных игр и товарищеских матчей совместно с тренером-преподавателем, при наличии возможности участвовать в судействе спортивных соревнований.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Врачебный контроль осуществляется в виде углубленного медицинского обследование (УМО), которое проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года), начиная со второго года обучения на этапе начальной подготовки, в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных медицинских специализаций. В процессе обследования оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов. Данные средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного

цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система *гигиенических факторов* состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия среды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климато-временные факторы и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер-преподаватель, медицинские работники и сами спортсмены. Оптимальные социально-гигиенические факторы среды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер-преподаватель должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов среды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и т.п. Необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, учебно-тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. По мнению специалистов, наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

Питание спортсменов строится с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1- 2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

III. Система контроля

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

11.1. 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 и соблюдать их;
участвовать в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол», начиная с третьего года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных и (или) региональных и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях;

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

11.3. 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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных и (или) всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных и (или) всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

демонстрировать высокие и стабильные спортивные результаты в условиях соревновательной деятельности.

12. **Оценка результатов освоения Программы** осуществляется путем аттестации 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.

13. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы** (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Приложениях №№ 4 – 8.

Методические рекомендации по выполнению тестов раздела технической подготовки по виду спорта «футбол»

Ведение мяча 10 м.

Организация теста:

- дистанция 10 м, ширина коридора для ведения – 0,5 м;
- на дистанции размечены 5 отрезков по 2 м, в которых игрок должен минимум 1 раз касаться мяча при ведении;
- выполняется игроками по очереди, в каждом забеге участвует 1 игрок;
- на выполнение теста дается 2 попытки (в 1-ой попытке ведение выполняется только правой ногой, во 2-ой – только левой).

Важно стандартизировать условия проведения теста: проводить тест на одном и том же покрытии, по возможности исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста.

Итоговая оценка определяется по среднему результату из 2-х попыток правой и левой ногой.

Ведение мяча с изменением направления 10 м.

Организация теста:

- дистанция 10 м, ширина коридора для ведения мяча – 2 м;
- на дистанции конусами размечены 4 ворот шириной по 0,5 м, через которые игрок должен провести мяч;
- расстояние между воротами – 2 м;
- выполняется игроками по очереди;
- на выполнение теста дается 2 попытки (в 1-ой попытке ведение выполняется только правой ногой, во 2-ой – только левой).

Важно стандартизировать условия проведения теста: проводить тест на одном и том же покрытии, по возможности исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста.

Итоговая оценка определяется по среднему результату из 2-х попыток правой и левой ногой.

Ведение мяча 3x10 м.

Организация теста:

- ведение мяча 3х10 м вокруг стоек выполняется игроками по очереди;
- в каждом забеге участвует 1 игрок;
- на выполнение теста дается 2 попытки (в 1-ой попытке ведение выполняется только правой ногой, во 2-ой – только левой).

Важно стандартизировать условия проведения теста: проводить тест на одном и том же покрытии, по возможности исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста.

Итоговая оценка определяется по среднему результату из 2-х попыток правой и левой ногой.

Удар на точность (7-9 лет, этап начальной подготовки).

Организация теста:

- дистанция – 11 м, используются мини-футбольные ворота;
- удар осуществляется по неподвижному мячу;
- выполняется 5 ударов правой ногой, 5 ударов – левой;
- задача – попасть в ворота верхом;
- размер мяча - № 4.

Важно стандартизировать условия проведения теста: проводить тест на одном и том же покрытии, по возможности исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста.

Итоговая оценка определяется по количеству попаданий в ворота за 10 ударов.

Удар на точность (10-13 лет, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)).

Организация теста:

- дистанция – 16,5 м (линия штрафной);
- используются ворота стандартных размеров (7,32х2,44);
- на расстоянии 2 м 45 см от боковых штанг с помощью ленты делаются 2 зоны для удара на точность;
- удар осуществляется по неподвижному мячу;
- выполняется 5 ударов правой ногой, 5 ударов – левой;
- задача – попасть в ворота верхом;
- размер мяча- №4.

Важно стандартизировать условия проведения теста: проводить тест на одном и том же покрытии, по возможности исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста.

Итоговая оценка определяется по количеству попаданий в ворота за 10 ударов.

Удар на точность (14-17 лет, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Организация теста:

- дистанция – 20,15 м (полурadius штрафной линии);
- используются ворота стандартных размеров (7,32х2,44);
- на расстоянии 2 м 45 см от боковых штанг с помощью ленты делаются 2 зоны для удара на точность;

- удар осуществляется по неподвижному мячу;
- выполняется 5 ударов правой ногой, 5 ударов – левой;
- задача – попасть в ворота верхом;
- размер мяча - № 5.

Важно стандартизировать условия проведения теста: проводить тест на одном и том же покрытии, по возможности исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста.

Итоговая оценка определяется по количеству попаданий в ворота за 10 ударов.

Передача.

Организация теста:

- ширина «коридора» для выполнения теста – 2 м;
- выполняется ведение мяча на дистанции 5 м, затем выполняется передача в зону шириной 1,5 м, обозначенную 2 стойками;
- при выполнении теста ведение и удар выполняются одной и той же ногой;
- для возраста 8-9 лет (этап НП) расстояние для передачи – 5 м; 10-13 лет (этап УТ) – 10 м; 14-17 лет (этапы ССМ и ВСМ) – 15 м;
- задача – выполнить точную передачу между стоек;
- размер мяча для возраста 8-13 лет (этапы НП и УТ) - № 4, 14-17 лет (этапы ССМ и ВСМ) - № 5.

Важно стандартизировать условия проведения теста: проводить тест на одном и том же покрытии, по возможности исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста.

Итоговая оценка определяется по количеству попаданий в «коридор» за 10 ударов.

Вбрасывание мяча на дальность

Организация теста:

- ширина «коридора» для выполнения теста составляет 3 м;
- каждый метр длины «коридора» отмечается стойками с двух сторон;
- на выполнение теста дается 3 попытки;
- выполняется игроками по очереди;
- размер мяча для 10-13 (этап УТ) лет - № 4, 14-17 лет (этапы ССМ и ВСМ) - № 5.

Важно стандартизировать условия проведения теста: проводить тест на одном и том же покрытии, по возможности исключить влияние погодных условий (ветер, осадки, температура воздуха) на проведение теста.

Итоговая оценка определяется по лучшему результату из 3-х попыток.

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

14. **Программный материал** для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки формируется соответственно возрастным физическим, физиологическим и психологическим особенностям

спортсменов.

В основе программы лежит современный инновационный подход к спортивной подготовке по футболу, основанный на концепции сенситивных периодов развития и блоковом (модульном) принципе построения тренировочных циклов, рекомендованный к применению Российским футбольным союзом.

Процесс подготовки футболистов выстроен в последовательности «от главного – к второстепенному», «от простого – к сложному». В качестве основных структурных единиц Программы выступают блоки (модули), характеризующие направленность спортивной подготовки, решающие задачи, стоящие в определенном периоде годового цикла.

Каждый блок, как правило, направлен на решение одной главной тематической задачи по технической подготовке и 2-3 дополнительных задач по физической, тактической и психологической подготовке.

Необходимо отметить, что тематические блоки задают направление и приоритеты подготовки, ключевые умения и навыки, которыми должны овладеть спортсмены. Наполнение же учебно-тренировочного процесса средствами спортивной подготовки, конкретными упражнениями в соответствии с возрастными особенностями спортсменов – задача тренера-преподавателя, обусловленная его компетентностью и творческим потенциалом.

Решить задачи физической, технической, тактической и психологической подготовки предполагается интегрально за счет соразмерного сочетания методов упражнения и игры. При необходимости большей концентрации на каком-либо виде подготовки, задача решается в первой части учебно-тренировочного занятия подбором соответствующих упражнений.

При планировании нагрузок необходимо учитывать сенситивные периоды для развития физических качеств, определяющих результативность спортсмена в выбранном виде спорта (таблица 6).

Таблица 6.

Сенситивные периоды развития физических качеств (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Физические качества	Возрастные периоды (лет)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	7-9	7-9, 10-11, 13-14
Быстрота реагирования	7-14	7-13
Максимальная частота движений	4-6, 7-9	4-6, 7-9
Сила	13-14, 17-18	10-11, 16-17
Скоростно-силовые качества	14-15	9-12
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15	9-10, 11-12
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16	9-12
Выносливость скоростная	после 12	после 12 лет
Гибкость	от 0 до 13-14	от 0 до 13-14
Координационные способности	7-11/12	7-11/12
Способность к ориентированию в	7-10, 13-15	7-10, 13-15

пространстве		
Способность к динамическому равновесию	15	17
Способность к перестроению двигательных действий	7-11,13-14,15-16	7-11/12
Способность к ритму	7-13	7-11
Способность к расслаблению	10-11, 14-15	10-12, 14-15
Точность	10-11, 14-15	10-11, 14-15

Как уже отмечалось ранее, многолетнюю подготовку подразделяют на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- спортивного совершенствования;
- высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка футболистов проводится круглогодично в форме групповых и индивидуальных занятий и имеет циклический характер.

Годовой цикл тренировки разбивается на три периода: подготовительный, соревновательный, переходной. Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий и состязаний в каждом новом годовом цикле до первого планового состязания. Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первого до последнего планового состязания. Переходный период длится с момента окончания плановых состязаний до возобновления занятий и состязаний в новом годовом цикле.

В подготовительном периоде восстанавливаются и совершенствуются технические и тактические навыки футболистов, физическая и волевая подготовка игроков.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный (втягивающий микроцикл) и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе подготовки главное внимание сосредотачивается на разносторонней общей физической подготовке. Основными формами тренировки на этом этапе являются специальные групповые и индивидуальные занятия по физической подготовке, технике и тактике. Наибольшее место в занятиях отводится упражнениям, развивающим силу, выносливость, ловкость.

На специально-подготовительном этапе осуществляется непосредственно подготовка к официальным спортивным мероприятиям. Специальная физическая подготовка и, в частности, скоростно-силовая подготовка занимают ведущее место в тренировках. На этом этапе возрастает интенсивность выполняемых упражнений.

В соревновательном периоде главное место занимает участие в календарных соревнованиях и подготовка к ним. Учебно-тренировочный процесс выстраивается как микроциклы, основная цель и задачи которых – подготовка к очередному матчу. Деление этапа на микроциклы позволяет тренеру-преподавателю и спортсменам планировать и осуществлять целенаправленную подготовку. Однако совершенствование физической,

технической и тактической подготовки продолжает осуществляться в большом объёме. Осуществляется процесс дальнейшего развития спортивной формы и достижения наивысшей работоспособности, которая становится результатом различной по направленности и содержанию работы, регулирующей величины нагрузок.

В переходный период осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объёма и интенсивности к менее интенсивным и объёмным нагрузкам. Однако в связи с постепенным переходом на круглогодичную систему соревнований прекращения активных занятий физическими упражнениями не происходит. Это даёт возможность избежать значительного снижения спортивной формы.

В переходном периоде занятия носят спокойный характер. Спортсмены, в том числе самостоятельно занимаются различными физическими упражнениями по индивидуальным планам тренера-преподавателя. К концу переходного периода игрокам рекомендуется активизировать самостоятельно занятия по физической подготовке с таким расчётом, чтобы сократить время на вхождение в спортивную форму очередного годового цикла тренировки.

Этап начальной подготовки. Задачами данного этапа являются укрепление здоровья детей, формирование интереса и высокой мотивации к занятиям футболом, разносторонняя физическая подготовка, формирование основных физических возможностей (быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и др.), обучение базовым технико-тактическим приемам игры в футбол и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, способствование воспитанию волевых качеств. Подготовка спортсменов характеризуется использованием разнообразных средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр (в том числе упрощенных спортивных игр), использованием игрового метода.

Решение указанных задач даёт возможность заложить разностороннюю базу двигательных и интеллектуальных способностей спортсменов. По завершению этапа обучающиеся должны выполнить контрольные тесты (нормативы), на основании которых они будут переведены на следующий этап подготовки.

На этапе начальной подготовки планируются учебно-тренировочные занятия с адекватными физическими и психическими нагрузками, не предполагающие применение однообразного, монотонного материала.

На первом и втором годах начальной подготовки обучающиеся ещё практически не участвуют в официальных спортивных соревнованиях, поэтому занятия проводятся как единый подготовительный период без специальной подготовки к соревновательным играм.

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений.

Одновременно изучаются и совершенствуются приемы игры в игровых соревновательных упражнениях (в парах, тройках и т.д.), проводятся соревнования на точность ударов в ворота, на точность приема (остановки) мяча, на успешность ведения мяча и т.д.

В структуре учебно-тренировочных занятий следует применять различные

эстафеты и игры.

Современные подходы к подготовке футболистов основываются на мнении, что рост начинающих спортсменов в выбранном виде спорта происходит в следующей последовательности: сначала игрок концентрируется на мяче; затем на мяче и воротах; далее на мяче, воротах, сопернике; на следующем этапе игрок способен концентрироваться на мяче, воротах, сопернике и партнере.

В этой связи *развитие* спортсмена в футболе проходит **четыре этапа**:

1. «МЯЧ».
2. «МЯЧ – ВОРОТА».
3. «МЯЧ – ВОРОТА – СОПЕРНИК».
4. «МЯЧ – ВОРОТА – СОПЕРНИК – ПАРТНЕР».

Характерные признаки детей, находящихся на этапе «Мяч»:

1. Хотят только владеть мячом и не понимают командной игры; не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий, бегают «кучей» за мячом;

2. Во время игры в футбол не замечают ни разметки, ни ворот, ни соперников, ни партнеров, стараются только добраться до мяча и ударить по нему ногой в любую сторону;

3. Часто отвлекаются во время упражнений и способны сохранять концентрацию внимания на очень короткое время; не знают футбольной терминологии, понимают только простые команды тренера-преподавателя.

Характерные признаки детей, находящихся на этапе «Мяч-ворота»:

1. Хотят только владеть мячом и не понимают командной игры;
2. Во время игры в футбол понимают, что есть цель – забить мяч в ворота;
3. Добравшись в игре до мяча, стараются осознанно овладеть мячом и создать условия для удара (выбрать позицию);
4. Не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий; понимают только очень простые правила при игре в футбол.

Характерные признаки детей, находящихся на этапе «Мяч-ворота-соперник»:

1. Не понимают командной игры, в большинстве ситуаций действуют индивидуально;

2. Во время игры в футбол различают соперников и партнеров: не отбирают мяч у партнеров, вступают в единоборства с соперниками;

3. Оказавшись в игре перед соперником, владеющим мячом, сближаются и вступают в отбор (проявляют индивидуальные тактические действия в обороне – сокращение пространства);

4. Не умеют осуществлять групповые и командные взаимодействия в игре;
5. Понимают основные функции игроков обороны и атаки.

Характерные признаки детей, находящихся на этапе «Мяч-ворота-соперник-партнер»:

1. В игре действуют не только индивидуально, но и играют в пас с партнером при ведении атакующих действий;

2. Умеют взаимодействовать в малых группах (парах) во время игр;

3. Во время игры в футбол осуществляют взаимодействия между линиями; знают основные функции игроков трёх линий: защитников, полузащитников и

нападающих;

4. Понимают основы командных атакующих взаимодействий (понятия «глубина» и «ширина») при игре 4x4 (расстановка 1-2-1).

Исходя из вышеизложенного, процесс спортивной подготовки по футболу на этапе начальной подготовки должен происходить последовательно в соответствии с сенситивными периодами и этапами развития спортсмена (методическими закономерностями роста) и в следующей последовательности:

- действия с мячом (техника);
- действия без мяча (индивидуальная тактика);
- групповые взаимодействия (групповая тактика, понимание игры);
- командные взаимодействия (командная тактика, чтение игры).

Содержание указанных разделов подготовки указано на рисунке 1.

Рисунок 1



Каждый этап развития футболиста («мяч», «мяч-ворота»; «мяч-ворота-соперник»; «мяч-ворота-соперник-партнер») предполагает освоение нескольких тематических блоков (модулей).

Этап «мяч» включает в себя два тематических блока, направленных на освоение техник передвижения и ведения мяча (рисунок 2).

Рисунок 2.

Этап «мяч»

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
		ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	<ul style="list-style-type: none"> • Бег • Прыжки • Остановки • Повороты 	-	<ul style="list-style-type: none"> • Общая ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Эстафеты • Игра «Зеркало» • Игра «Минное поле» • Игра «Паровозик» • Игра «Домики»
ТЕХНИКА ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ				
БЛОК 2	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча «в шаге» • Ведение мяча на скорости • Ведение мяча с изменением направления 	-	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Догонялки» • Игра «Минное поле» с ведением мяча • Игра «Замри-отомри» • Игра «Охотники» • Игра 1x1 - «Пересечение линии»
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ МЯЧА				

На этапе «мяч-ворота» предполагается освоение следующих блоков: техника передвижения, ведение мяча и развороты, удары (рисунок 3).

Рисунок 3.

Этап «мяч-ворота»

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
		ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	<ul style="list-style-type: none"> • Бег. • Прыжки. • Остановки. • Повороты. 	-	<ul style="list-style-type: none"> • Общая ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Волки-зайцы» • Игра «Змейка» • Игра «Цепочка» • Упражнения на частоту в виде эстафет • Круговая тренировка – упражнения на станциях
ТЕХНИКА ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ				
БЛОК 2	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча «в шаге». • Ведение мяча на скорости. • Ведение мяча с изменением направления. • Разворот подошвой. • Разворот внешней стороной стопы. • Разворот внутренней стороной стопы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке. 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Домики» • Игра «Светофор» • Игра «Кто последний?» • Игра «Догонялки» вокруг конусов • Игра 1x1 - «Взятие линии»
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ				
БЛОК 3	<ul style="list-style-type: none"> • Удар средней частью подъёма. • Удар внутренней стороной стопы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в атаке. • Выбор позиции 	<ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная ловкость • Координация • Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Игра «Вышибалы» • Игра 1x1 - «Снайпер» • Игра 1x1 - «Перестрелка» • Старты с ударом по воротам • Игра 1x1 в 2 малых ворот
ТЕХНИКА УДАР				

Мезоциклы этапа «мяч-ворота-соперник» определены блоками: ведение и финты, отбор мяча, удары (рисунок 4).

Этап «мяч-ворота-соперник»

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику Игра 1x1 в 2 малых ворот Игра 1x1 с разными заданиями
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ				
БЛОК 2	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча ударом ногой Отбор мяча остановкой ногой Отбор мяча толчком плечо в плечо 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам. 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 - «Взятие линии» Игра 1x1 в 2 малых ворот Игра 1x1 с разными заданиями Игровое упражнение 1 + вратарь x 1 – лицом к нападающему Игровое упражнение 1 + вратарь x 1 – сбоку от нападающего
ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА				
БЛОК 3	<ul style="list-style-type: none"> Удар средней частью подъёма Удар внутренней частью подъёма Удар внешней частью подъёма Удар внутренней стороной стопы 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 в 2 малых ворот с 2 зонами Игра 1x1 в 4 малых ворот с 2 зонами Старты 1x1 с ударом по воротам Игровое упражнение 1x1+вратарь Игровое упражнение 1x1 + 2 вратаря
ТЕХНИКА УДАР				

Этап «мяч-ворота-соперник-партнер», в свою очередь включает в себя 6 блоков: передача мяча, остановка (прием) мяча, ведение и финты, отбор мяча, удары, игра головой (рисунок 5).

Этап «мяч-ворота-соперник-партнер»

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
БЛОК 1	<ul style="list-style-type: none"> Передача мяча: <ul style="list-style-type: none"> - внутренней стороной стопы, - средней частью подъёма, - внутренней частью подъёма, - внешней стороной стопы 	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в атаке в парах Открывание Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 – передачи на точность Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями Игровое упражнение 2x1 Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот
ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА МЯЧА				
БЛОК 2	<ul style="list-style-type: none"> Остановка мяча ногой Остановка мяча туловищем Остановка мяча головой 	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия в атаке в парах Открывание Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 – приём мяча с уходом в сторону Игровое упражнение 2x1 Игровое упражнение 4x2 (2x2x2) Игра 1x1 – «теннисбол» Игра 2x2 – «теннисбол»
ТЕХНИКА ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА				
БЛОК 3	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча «в шаге» Ведение мяча на скорости Ведение мяча с изменением направления Финты лицом к сопернику Финты боком к сопернику Финты спиной к сопернику 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке Групповые взаимодействия в атаке в парах 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями Игровое упражнение 2x2 – «Взятие линии»
ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ				
БЛОК 4	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча ударом ногой Отбор мяча остановкой ногой Отбор мяча толчком плечо в плечо 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах. Противодействие ведению, финтам, ударам. 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 2x1 - «Взятие линии» Игровое упражнение 2x2 - «Взятие линии» Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот Игровое упражнение 2 + вратарь x 2
ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА				
БЛОК 5	<ul style="list-style-type: none"> Удар средней частью подъёма Удар внутренней частью подъёма Удар внешней частью подъёма Удар внутренней стороной стопы 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах Открывание Выбор позиции 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 в 2 малых ворот Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот с 2 зонами Игра 2 х вратарь Игровое упражнение 2 x 1 + вратарь
ТЕХНИКА УДАР				
БЛОК 6	<ul style="list-style-type: none"> Удар головой Остановка мяча головой 	<ul style="list-style-type: none"> Индивидуальные действия в атаке Групповые взаимодействия в атаке в парах Создание и использование пространства 	<ul style="list-style-type: none"> Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость 	<ul style="list-style-type: none"> Игра 1x1 – попасть в конус Игра 1x1 – пас головой партнёру Передачи головой в тройках Игровое упражнение 2x1 – удары головой Игра 1x1 – удары головой Игра 2x2 – удары головой
ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ				

Приоритеты в обучении и развитии, ключевые умения, которыми должен овладеть игрок, и направления подготовки на каждом из этапов развития футболиста представлены на рисунках 6-9.

Рисунок 6.

Этап «мяч»



Этап «мяч-ворота»



Этап «мяч-ворота-соперник»

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> 🔥 обучение способам ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы; 🔥 обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику; 🔥 обучение способам отбора мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо соперника; 🔥 обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма; 🔥 обучение контролю мяча (футбольной координации) 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции; 🔥 обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 развитие общей и специальной ловкости; 🔥 развитие координации; 🔥 развитие быстроты (стартовой скорости) 🔥 развитие специальной выносливости; 🔥 развитие общей гибкости 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 мотивация на индивидуальные действия в игре; 🔥 соперничество; 🔥 воспитание психологии победителя; 🔥 быстрота оперативного мышления; 🔥 объём внимания; 🔥 переключение внимания; 🔥 распределение внимания; 🔥 распознавание игровых ситуаций

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ИГРОК НА ЭТАПЕ «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1x1 🔥 Удар внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма 🔥 Отбор мяча ударом и остановкой ногой 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Тактика атаки: <ul style="list-style-type: none"> - обыгрыш в единоборстве 1x1; - удар по воротам в единоборстве 1x1 🔥 Тактика обороны: <ul style="list-style-type: none"> - сокращение пространства; - защита ворот

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК» (ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Быстрота преодоления коротких дистанций в беге 🔥 Специальная ловкость 🔥 Специальная выносливость 🔥 Общая гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Способность распознавать и предвидеть простые игровые ситуации 🔥 Проявление инициативы

Этап «мяч-ворота-соперник-партнер»

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> 🔥 обучение передачам мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма; 🔥 обучение остановкам (приёму) мяча: ногой, туловищем, головой; 🔥 обучение ведению мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы; 🔥 обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику; 🔥 обучение отбору мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плечо в плечо соперника; 🔥 обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма, средней частью лба, боковой частью лба; 🔥 обучение контролю мяча (футбольной координации) 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции; 🔥 обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах: открыванию; 🔥 обучение индивидуальным действиям в обороне: сокращению пространства; 🔥 обучение групповым взаимодействиям в обороне: опеке, прессингу, страховке 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 развитие общей и специальной ловкости; 🔥 развитие координации; 🔥 развитие быстроты (стартовой скорости); 🔥 развитие специальной выносливости; 🔥 развитие специальной гибкости. 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 мотивация к обучению; 🔥 соперничество за лидерство, проявление инициативы; 🔥 быстрота оперативного мышления; 🔥 объём внимания; 🔥 переключение внимания; 🔥 распределение внимания; 🔥 «чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации

**КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ,
КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОВЛАДЕТЬ ИГРОК НА ЭТАПЕ
«МЯЧ+ВОРОТА+СОПЕРНИК+ПАРТНЁР»**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Передача мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма 🔥 Остановка (приём) мяча: ногой, туловищем, головой 🔥 Ведение (дриблинг) на скорости, в «шаге», с изменением направления 🔥 Финты: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику 🔥 Удар: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней частью подъёма, внешней частью подъёма 🔥 Отбор мяча в выпаде, в подкате, толчком плечо в плечо соперника 🔥 Удар головой средней частью лба, боковой частью лба 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Тактика атаки: <ul style="list-style-type: none"> - обыгрыш в единоборствах 2х1, 2х2; - удар по воротам в единоборствах 2х1, 2х2 - создание и использование пространства 🔥 Тактика обороны: <ul style="list-style-type: none"> - прессинг; - опека; - страховка партнёра; - выбор позиции на поле при обороне

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

**В ТЕЧЕНИЕ ЭТАПА «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»
(ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Стартовая скорость 🔥 Специальная гибкость 🔥 Специальная ловкость 🔥 Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> 🔥 Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – «чтение» игровых ситуаций 🔥 Соперничество за лидерство

Рекомендуется на первом году обучения на этапе начальной подготовки осваивать блоки этапа «мяч», на втором – блоки этапов «мяч-ворота» и «мяч-ворота-соперник», на третьем – блоки этапа «мяч-ворота-соперник-партнер».

Планируя учебно-тренировочное занятие, тренеру-преподавателю необходимо помнить и соблюдать его структуру, включающую в себя разминку (разогрев), основную часть занятия и заминку (окончание занятия и приведение организма занимающегося в спокойное состояние).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Задачами данного этапа являются совершенствование умения играть в футбол (в различных командах по числу игроков, на полях различных размеров: от уменьшенных до стандартных); получение умений и навыков технико-тактических действий; развитие физических качеств, необходимых футболисту для успешной игры с учетом возрастных особенностей и благоприятных периодов биологического созревания организма; совершенствование тактических действий (индивидуальных и групповых в различных фазах игры (с учетом тенденции к формированию универсализма); определение игровых амплуа, и индивидуализация спортивной подготовки футболиста; изучение основ командной тактики; освоение теоретических разделов подготовки (правила игры в футбол и др.); формирование волевых качеств и других психических свойств личности обучающихся; воспитательная работа с акцентом на комплексное формирование личностных качеств.

Функциональные возможности спортсменов в этот период обеспечивают умение использовать различные варианты технико-тактического мастерства в зависимости от конкретных игровых условий. Особое внимание необходимо уделять различным формам проявления быстроты, ловкости и гибкости.

Необходимо широко применять средства для развития функциональных возможностей организма спортсмена, формирующие дыхательную и сердечно-сосудистую системы. На базе таких повышенных аэробных возможностей в дальнейшем успешно будут развиваться и аэробноанаэробные и гликолитические способности. В недельном микроцикле появляются большие нагрузки, позволяющие тренировать специальные игровые качества на более высоком уровне.

Чаще применяются средства, развивающие сопряжено технико-тактическое и тактическое мастерство, с упражнениями и играми, воздействующими на скоростно-силовые качества и скоростную выносливость.

В русле блокового (модульного) принципа построения годового тренировочного макроцикла примерный план годичной подготовки игрока будет выглядеть следующим образом (рисунок 10).

Главной задачей при подготовке годичного плана является соблюдение необходимости отработки каждого блока не менее одного раза в годичном цикле спортивной подготовки. В случае окончания всех блоков до окончания тренировочного периода (спортивного сезона) возможны повторения, но не более двух раз и не подряд.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКА (ПРИМЕР ДЛЯ 10–11 ЛЕТ)																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
СЕНТЯБРЬ	БЛОК 1. ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ																													
ОКТАБРЬ	БЛОК 4. ПЕРЕДАЧА МЯЧА																													
НОЯБРЬ	БЛОК 7. ИГРА ГОЛОВОЙ																													
ДЕКАБРЬ	БЛОК 2. ОТБОР МЯЧА																													
ЯНВАРЬ	БЛОК 3. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА																													
ФЕВРАЛЬ	БЛОК 5. ОСТАНОВКА МЯЧА																													
МАРТ	БЛОК 6. УДАР																													
АПРЕЛЬ																														
МАЙ	БЛОК 8. СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР (ПЕРЕДАЧА)»																													
ИЮНЬ																														
ИЮЛЬ																														
АВГУСТ																														

Освоение каждого тематического блока осуществляется методом упражнения того или иного технического элемента в комплексе с созданием игровых ситуаций, которые в обязательном порядке предполагают наличие четырех элементов: мяча, ворот, соперника и партнера. Именно в такой последовательности спортсмен концентрирует свое внимание в игровой ситуации и принимает соответствующее тактическое решение. При этом сложность игровых ситуаций должна соответствовать уровню подготовленности футболистов и их индивидуальным физическим возможностям.

Как уже отмечалось ранее, подбор средств, которыми осуществляется освоение программного материала обучающимися, осуществляется непосредственно тренером-преподавателем в пределах заданного Программой направления.

Приоритеты в обучении и развитии футболистов, ключевые умения и навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного тренировочного цикла, направления подготовки, а также структура тематических блоков для спортсменов 1 и 2 года обучения на учебно-тренировочном этапе представлены на рисунках 11-13.

Рисунок 11

<h1>10 лет</h1>	ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Освоение сложных технических приёмов (связки, финты) • Тактика: <ul style="list-style-type: none"> а. Распределение игроков по полю б. Ориентирование на поле 	
ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):		
<ul style="list-style-type: none"> • Максимальное число упражнений выполняется с мячом. • Игры в малых составах. Тактическая база: «широко и глубоко» при атаке, «узко и компактно» в обороне. • Требовать и помогать/помогать и требовать, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока. • Учить выигрывать/учить проигрывать. 		
КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,		
КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА		
ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты • Ведение мяча: внешней стороной подъёма стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы • Финты (обводка) • Приём и обработка мяча (остановка мяча): подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, мяча, падающего сверху • Передачи мяча в заданном периметре • Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъёма, внутренней частью подъёма • Вбрасывание мяча из-за боковой линии • Преимущественная работа двумя ногами 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика: 1×1 — обводка, финты и удар, открытие, создание и использование пространства, 1×1 — укрывание мяча корпусом • Групповые взаимодействия: в двойках, тройках — создание и использование игрового пространства, передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления, передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам • Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты • Малые игры 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная: 1×1 — отбор и первый пас, закрывание, страховка игрока диагональная, уступом, отбор мяча • Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве • Малые игры
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ		
В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА		
(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
<ul style="list-style-type: none"> • Общая выносливость • Координация и ловкость • Дистанционная скорость • Стартовая скорость • Гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрота оперативного мышления • Переключение внимания • Распределение внимания • Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации) 	

Рисунок 12

11 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

- Освоение сложных технических приёмов (связки, финты)
- Тактика:
 - a. Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне
 - b. Принципы групповой и индивидуальной тактики:
 - Игра в линиях и задачи каждой линии
 - Организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом))
 - Удержание мяча в ограниченном пространстве
 - Правила игры
 - c. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддерживать и развивать удовольствие от игры
- Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, приём и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приёмы «школы футбола» в различных игровых ситуациях
- Игры в малых составах на маленьких площадках
- Поощрение собственной инициативы игрока
- Поощрение ориентированности игрока на результат
- Поощрение проявления волевых качеств

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар • Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъёма, грудью, бедром, головой • Удар ногой с лета, полуклета, через себя, в падении • Финты, уход • Отбор в выпаде • Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку • Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля • Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой • Взаимодействие двух игроков • Взаимодействия трёх игроков • Применение групповых взаимодействий в игре 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение (перехват)+первый пас • Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе • Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом • Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча • Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Силовая выносливость • Общая выносливость • Дистанционная скорость • Стартовая скорость • Сила удара по мячу 	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрота оперативного мышления • Переключение внимания • Распределение внимания • Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года обучения

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	
БЛОК 1. ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ И ФИНТЫ	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	1. Обводка стоек 2. Игра 1×1 «взятие линии» 3. Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии» 4. Игровое упражнение 8×8 «взятие линии» в трёх зонах 5. Игра 8×8 «взятие линии»
БЛОК 2. ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Координация и ловкость. Стартовая скорость.	1. Ускорения 1×1 с ударом по воротам 2. Квадраты 3×2 3. Игра 1×1 в двое малых ворот 4. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 5. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 3. ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открытие, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») 3. Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых ворот 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 4. ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами 2. Квадраты 3×2 3. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») 4. Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот 5. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 5. ТЕХНИКА ОСТАНОВКА МЯЧА	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Передачи мяча в парах 2. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4) 3. Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот 4. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 6. ТЕХНИКА УДАР	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Ускорения 1×1 с ударом по воротам 2. Игра 1×1 в двое ворот 3. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3 × 3+2 вратаря в двое ворот 4. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей 5. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 7. ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ	Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Комплексы упражнений с подвешенным мячом 2. Комплексы упражнений в малых группах 3. Теннисбол 4. Игра 8×8 с фланговыми зонами
БЛОК 8. ТЕХНИКА СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ + ФИНТ + УДАР»	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игра 1×1 в двое ворот 2. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3 × 3+2 вратаря в двое ворот 3. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря

На учебно-тренировочном этапе 3 года обучения, наряду с совершенствованием физической формы, технических и тактических умений и навыков, начинается знакомство с игровыми амплуа. Данный процесс продолжается на 4 году обучения, и к концу учебно-тренировочного этапа игроки определяются, в каком игровом амплуа они наиболее эффективны. Кроме того, в учебно-тренировочных группах 5 года обучения спортсмены осваивают основы командной тактики. Приоритеты в обучении и развитии, ключевые умения и навыки, направления подготовки, которые должны освоить обучающиеся, а также структура тематических блоков для спортсменов 3-5 годов обучения на учебно-тренировочном этапе представлены на рисунках 14-19.

Рисунок 14

12 лет	ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование двигательных навыков. • Точность действий. • Скорость обработки информации. • Тактика: <ul style="list-style-type: none"> а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). б. Углубление знаний о групповых взаимодействиях. с. Ознакомление с игрой по амплуа. 	
ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):		
<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживать и развивать удовольствие от игры. • Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях. • Поощрение собственной инициативы игрока. • Поощрение ориентированности игрока на результат. • Поощрение проявления волевых качеств. 		
КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,		
КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА		
ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Остановка: бедром, грудью, лбом • Удары по мячу с лёта, полулёта, через себя • Удары головой • Финты • Отбор мяча • Техника передач в заданных периметрах (квадраты) • Техника ведущей и неведущей ноги 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля • 1×1 обводка и удар • Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки) • Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры • Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват и игра на опережение • Действия против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе • Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом • Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча • Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ		
В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА (Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
<ul style="list-style-type: none"> • Координация и ловкость • Стартовая скорость • Общая выносливость • Специальная выносливость • Дистанционная скорость 	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрота оперативного мышления • Объем внимания • Устойчивость внимания 	

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	
БЛОК 1. ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ + ФИНТЫ + ОТБОР + ПЕРЕДАЧА	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Ведение и финты. Отбор мяча. Передача мяча.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игра 1×1, 2×2 с разными заданиями 2. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря
БЛОК 2. ТЕХНИКА ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Остановка мяча. Передача мяча. Игра головой.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игра 1×1 – «теннисбол» 2. Игровые упражнения 2×2, 3×3 – «теннисбол» 3. Два квадрата 4×1 4. Квадрат 6×3 в трёх зонах 5. Игровое упражнение 8 × 8+2 вратаря в трёх зонах
БЛОК 3. ТЕХНИКА УДАРЫ ПО МЯЧУ, ЛЕТЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Координация и ловкость. Общая выносливость.	1. Игра 1×1 – «теннисбол» 2. Игровые упражнения 2×2, 3×3 – «теннисбол» 3. Игровое упражнение 4×4 с фланговыми зонами 4. Игра 8 × 8+2 вратаря с фланговыми зонами
БЛОК 4. ТАКТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В АТАКЕ	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открытие. Создание численного преимущества на отдельных участках поля.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	1. Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2 2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3 4. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 5. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 5. ТАКТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В ОБОРОНЕ	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	1. Игра 1×1 2. Игровые упражнения 1+вратарь × 2, 2+вратарь × 3 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 6. ТАКТИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ (ПАРЫ)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игровое упражнение 2×1 2. Игровое упражнение 2 × 1+вратарь 3. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот 4. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот 5. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам
БЛОК 7. ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ (ТРОЙКИ)	Комбинации в «тройках» в атаке: «смена мест», «пропуск мяча», «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	1. Игровое упражнение 3 × 2 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь 3. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот 4. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро ворот 5. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
БЛОК 8. ТАКТИКА НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 2+вратарь × 1 2. Игровое упражнение 3+вратарь × 2 3. Игровое упражнение 5+вратарь × 4 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря

13 лет	ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ: <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование технических навыков и развитие координации • Тактика: <ol style="list-style-type: none"> a. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации) b. Быстрота реакции на игровую ситуацию c. Поиск игрового амплуа d. Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне e. Ознакомление с командными взаимодействиями при командной организации 1-4-3-3. • Применение игровых взаимодействий в официальных играх 	
	ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС): <ul style="list-style-type: none"> • Поддерживать удовольствие от игры • Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника • Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду • Все технические и тактические умения развиваются только через реальную игровую ситуацию (см. пояснительную записку), т.е. через такую ситуацию где есть мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры) 	
КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА		
ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы) • Техника ведущей и неведущей ноги 	<ul style="list-style-type: none"> • Создание голевых ситуаций • Завершение атак • Взаимодействие в линиях при развитии атаки • Начало атаки от вратаря • Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача) 	<ul style="list-style-type: none"> • Выбор оборонительной позиции • Единоборства вверху • Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны • Переход от атаки к обороне — прессинг в зоне потери мяча • Прессинг соперника при начале атаки от вратаря • Стандарты в обороне • Подсказ • Страховка
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА (Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
<ul style="list-style-type: none"> • Дистанционная скорость • Умение менять ритм движений • Общая выносливость • Стартовая выносливость • Специальная выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Точность оперативного мышления • Объем внимания • Устойчивость внимания 	

Учебно-тренировочный этап 4 года обучения

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ					
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ – РАЗВИТИЕ)		
БЛОК 1. ТАКТИКА СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника	Ведение и финты Удар ногой Передача мяча Остановка мяча	Смена ритма движений Стартовая скорость Дистанционная скорость		1. Игровое упражнение 4 × 2+вратарь 2. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь 3. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 2. ТАКТИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.		1. Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот 2. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь 3. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 3. ТАКТИКА НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ	Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.		1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4 3. Игровое упражнение 7+вратарь × 6 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 4. ТАКТИКА ПРЕССИНГ СОПЕРНИКА ПРИ НАЧАЛЕ АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.		1. Игровое упражнение 4 × 3+вратарь 2. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь 3. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь 4. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь
БЛОК 5. ТАКТИКА ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.		1. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2) 2. Игровое упражнение 6×3 (3×3×3) 3. Игровое упражнение 8×4 (4×4×4) 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 6. ТАКТИКА 1-4-3-3 АТАКА	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.		1. Игровое упражнение 7+вратарь × 6 2. Игровое упражнение 9+вратарь × 8 3. Игровое упражнение 10+вратарь × 9 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря

<h1>14 лет</h1>	ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ: <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование технических навыков и развитие координации • Тактика: <ol style="list-style-type: none"> а. Определение игрового амплуа б. Умение играть по схеме 1-4-3-3 в. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2 г. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне 	
	ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС): <ul style="list-style-type: none"> • Поддержание удовольствия от игры • Поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру 	
КЛЮЧЕВЫЕ НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА		
ТЕХНИКА: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы) • Техника ведущей и неведущей ноги 	<ul style="list-style-type: none"> • Завершение атак • Взаимодействия в линиях • Обостряющие (завершающие) передачи с флангов • Переход от обороны к атаке — первая передача вперед или на сохранение мяча • Умение играть по схеме 1-4-3-3 • Понимание принципов игры 1-4-4-2 • Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря) 	<ul style="list-style-type: none"> • Единоборства сверху • Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны • Переход от атаки к обороне — переключение • Стандарты в обороне • Групповой отбор мяча, использование «ловушки» • Прессинг в зоне потери мяча
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА (Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость (скоростно-силовые качества) • Общая выносливость • Скоростная выносливость • Координация • Абсолютная сила • Гибкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Точность оперативного мышления • Объем внимания 	

Учебно-тренировочный этап 5 года обучения

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ				
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА (ПРИОРИТЕТ)	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ (СОПУТСТВУЮЩИЕ) ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПРИОРИТЕТ — РАЗВИТИЕ)	
БЛОК 1. ТАКТИКА ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	1. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь 2. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь 3. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 2. ТАКТИКА ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПОСЛЕ ПЕРЕДАЧ С ФЛАНГОВ	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Скоростно-силовые качества.	1. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря с двумя фланговыми зонами 2. Игровое упражнение 4 × 1+вратарь 3. Игровое упражнение 5 × 2+вратарь 4. Игровое упражнение 6 × 3+вратарь 5. Игра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами
БЛОК 3. ТАКТИКА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот 2. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4) 3. Игровые упражнения 4+вратарь × 5, 6+вратарь × 6, 8+вратарь × 8 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 4. ТАКТИКА ПРЕССИНГ	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот 2. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 3. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря 4. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь 5. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь
БЛОК 5. ТАКТИКА ПЕРЕХОД ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ И ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ	Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча. Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2 «ромб» 2. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4) 3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря
БЛОК 6. ТАКТИКА 1-4-3-3 ОБОРОНА	Командные взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	1. Игровое упражнение 7+вратарь × 6 2. Игровое упражнение 9+вратарь × 8 3. Игровое упражнение 10+вратарь × 9 4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря

Этап совершенствования спортивного мастерства решает следующие задачи: совершенствование спортивного мастерства в принятии решений в индивидуальных, групповых и командных тактических действиях (с этой целью применяются игры, моделирующие различные фазы игры, учебные и двусторонние поединки; развивается физическая подготовленность с широким применением средств из других видов спорта (легкоатлетические кроссы, «прыжковый бег»; акробатические упражнения, стретчинг и т.д.); совершенствуется исполнительское мастерство в работе с мячом (удары в ворота, игра головой, отбор и перехват мяча, обводка и т.д.) в условиях жесткого противоборства с соперником; формируются индивидуальные психические качества, необходимые в напряженной игровой обстановке; совершенствуются тактические возможности с учетом индивидуальных особенностей игрового амплуа (моделируются различные фрагменты игры); воспитывается самостоятельное умение готовиться и участвовать в соревнованиях (подготовка формы, соблюдение режима сна и отдыха, адекватное питание, грамотная разминка, психологический настрой на игру и др.); углубляется спектр знаний по теории футбола (тактика, тренировка, психология и т. д.) и по другим разделам спортивной подготовки.

На данном этапе подготовка осуществляется с использованием индивидуального подхода, учитывающего особенности конкретного футболиста.

Технико-тактическая подготовка направлена на совершенствование исполнительского мастерства в условиях активного противодействия с соперником в игровых условиях, на различных скоростях передвижения; расширение диапазона, количества и повышение эффективности технико-тактических действий в игровых условиях.

Тактическая подготовка фокусируется на углублении понимания и совершенствовании выполнения игровых задач как индивидуальных, так и групповых и командных. Тренировка проводится в различных погодных условиях для выработки адаптации к неблагоприятным условиям проведения игр и умения изменять решение тактических задач средствами, пригодными в конкретных обстоятельствах. Совершенствуется построение игры в различных тактических системах с целью отработки различных вариантов атакующих акций (быстрая атака, позиционное нападение, контратака) и оборонительных вариантов защиты (зонная, персональная, комбинированная, прессинг). Отрабатываются комбинации и организация игры при стандартных положениях (штрафной и свободный удары, угловой удар, вбрасывание мяча из-за боковой линии и др.).

Психологическая подготовка на этом этапе совершенствуется в плане развития внимания, точности и быстроты оперативного мышления, способности быстро ориентироваться в ситуации и принимать решения, преследует цель формирования личности спортсмена, психической устойчивости и волевых качеств. Осуществляется развитие способностей футболистов анализировать свои состояния и осуществлять саморегуляцию.

Физическая подготовка направлена на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, ловкости, скоростной и специальной выносливости. Учитываются индивидуальные особенности организма спортсменов и его игровое амплуа.

Тематические блоки для освоения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства выстроены в соответствии со структурой футбола, включающей в себя три части: атаку, оборону и переход (рисунок 20).

Рисунок 20



Приоритеты в обучении и развитии футболистов, ключевые умения и навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного тренировочного цикла, направления подготовки, а также структура тематических блоков для спортсменов, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, представлены на рисунках 21-22.

Рисунок 21

15 лет

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков в игровых условиях.
- Развитие специальной координации.
- Определение игрового амплуа и обучение игре на определенной позиции.
- Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

- Поддержание удовольствия от игры.
- Подбор игроков на определенные позиции.
- Основные тактические указания по игре на каждой позиции.
- Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа).
- Применение различных видов позиционных игр (3x2; 4x3; 5x4; 6x5; 8x6).
- Использование двухсторонних игр (от 4x4 до 9x9) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.
- Тренировка групповых тактических взаимодействий по линиям с двумя линиями в игровых упражнениях (от 6x4 до 8x8).
- Использование матча 11x11 как игрового тренировочного упражнения для решения основной задачи.

КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,

КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач	<p>Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку:</p> <p>а) первая передача вперед – быстрая атака</p> <p>б) сохранение мяча – постепенное нападение</p>	<p>Групповые взаимодействия при противодействии началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны):</p> <p>а) при розыгрыше стандартных положений</p> <p>б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)</p> <p>Групповые взаимодействия при переходе из атаки в оборону:</p> <p>а) прессинг в зоне потери мяча</p> <p>б) переход в позиционную оборону</p>

НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
<ul style="list-style-type: none"> • Максимально эффективное использование силовых способностей • Стартовая скорость (скоростно-силовые качества) • Специальная выносливость • Специальная ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Объем внимания • Распределение внимания • Точность оперативного мышления • Быстрота оперативного мышления

Этап совершенствования спортивного мастерства

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ					
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
БЛОК 1. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 4 + вратарь x 3 Игровое упражнение 5 + вратарь x 4 Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 7 + вратарь x 5 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 Игра 10x10 + 2 вратаря 	
БЛОК 2. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 6x3 [3x3x3] Игровое упражнение 5x4 + 2 вратаря Игровое упражнение 6x5 + 2 вратаря Игровое упражнение 5 + вратарь x 5 Игровое упражнение 8 x 6 + 2 вратаря Игровое упражнение 10 x 8 + 2 вратаря Игровое упражнение 4x4 – взятие линии на фланге Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря 	
БЛОК 3. НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 3x2 + вратарь Игровое упражнение 4x3 + вратарь Игровое упражнение 4x2 + вратарь Игровое упражнение 5x4 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10x8 + вратарь Игра 10x10 + 2 вратаря 	
БЛОК 4. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 1 + вратарь x 2 Игровое упражнение 2 + вратарь x 3 Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 Игровое упражнение 5 + вратарь x 5 Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря 	
БЛОК 5. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 – игра в линию Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 – игра «ромбом» Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря Игровое упражнение 5x5 + вратарь Игровое упражнение 8x8 + вратарь Игровое упражнение 4x4 в 4 малых ворот Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря 	
БЛОК 6. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> атаке по центру; атаке по флангу; смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей 	<ul style="list-style-type: none"> Игровое упражнение 3x3 + вратарь Игровое упражнение 4x4 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь Игровое упражнение 8x7 + вратарь Игра 8x8 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря 	

Каждый тематический блок отрабатывается не менее одного раза в годичном цикле спортивной подготовки, возможны повторения. Необходимо соблюдение структуры учебно-тренировочного занятия, включающего разогрев, основную часть и завершающую (заминку).

Этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства организм спортсмена ввиду возрастных особенностей характеризуется высокой степенью функционального развития. Сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. Возможны высокие спортивные результаты. Заканчивается формирование систем организма.

Целью спортивной подготовки является достижение максимально возможного уровня технической, тактической, физической, игровой подготовленности.

Задачами учебно-тренировочного процесса являются: совершенствование всех компонентов технико-тактической подготовки; совершенствование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите в тактической подготовке; индивидуализация общей и специальной подготовленности для обеспечения эффективной игровой деятельности; повышение уровня мотивации для достижения максимальных спортивных результатов; выработка способности саморегуляции психических состояний в экстремальных условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований в русле психологической подготовки.

При планировании занятий в группах высшего спортивного мастерства необходимо варьировать соотношения различных сторон тренировочных нагрузок в сторону их специализированности.

Значительное внимание уделяется технико-тактическому мастерству (автоматизации выполнения любого приема; достижение рациональной вариативности приемов и пр.) и совершенствованию индивидуальных, групповых и командных тактических действий. На этом этапе необходимо научить спортсменов использованию полученных знаний. Реализуются способности тактического мышления, оперативности принятия решений в условиях различных игровых ситуаций. Применяется моделирование различных вариантов тактики в контрольных товарищеских и официальных играх. После матчей необходимо проводить подробный анализ, разбор игры.

Указанные задачи по развитию техники и тактики решаются сопряженно с развитием физических качеств, как правило, в двух аспектах:

- совершенствование эффективности исполнения технико-тактических приемов как фундамента повышения специальной игровой выносливости;
- формирование экономичного и рационального способа передвижения как основы повышения тактического мастерства.

В процессе развития специальной подготовленности и становления спортивной формы футболистов тренированность приобретает интегральный характер. Ее цель – совместить в соревновательной деятельности весь комплекс интеллектуальных, психических и функциональных перестроек двигательных навыков и умений, знаний и информации в единое целое.

Приоритеты в обучении и развитии футболистов, ключевые умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся в течение годичного

тренировочного цикла, направления подготовки, а также структура тематических блоков для спортсменов, обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства, представлены на рисунках 23-24.

Рисунок 23

<h1>16 - 17 лет</h1>	ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ: <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование технических навыков в игровых условиях. • Развитие специальной координации. • Совершенствование игры на определенной позиции. • Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке. 	
	ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС): <ul style="list-style-type: none"> • Поддержание удовольствия от игры. • Обучение игре в команде. • Индивидуализация тренировочного процесса. • Углубленное изучение тактических действий в игре на определенной позиции. • Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплу). • Применение различных видов позиционных игр (3x2; 4x3; 5x4; 6x5; 8x6) и игр в малых группах (от 4x4 до 8x8). • Использование двухсторонних игр (от 8x8 до 11x11) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков. • Тренировка групповых тактических взаимодействий по линиям с тремя линиями в игровых упражнениях (от 8x8 до 11x11). • Использование матча 11x11 как игрового тренировочного упражнения для решения основной задачи. 	
КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА		
ТЕХНИКА	ТАКТИКА АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ	ТАКТИКА ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач	Командные взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки): А) при розыгрыше стандартных положений; Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при завершении атак (зона атаки): А) при розыгрыше стандартных положений; Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку: А) первая передача вперед – быстрая атака; Б) сохранение мяча – постепенное нападение.	Командные взаимодействия по противодействию началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки): А) при розыгрыше стандартных положений; Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия по противодействию началу, развитию и завершению атак (зона обороны): А) при розыгрыше стандартных положений; Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Командные взаимодействия при переходе из атаки в оборону: А) прессинг в зоне потери мяча; Б) переход в позиционную оборону.
НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА (Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
<ul style="list-style-type: none"> • Максимально эффективное использование силовых способностей • Стартовая скорость (скоростно-силовые качества) • Специальная выносливость • Специальная ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Объем внимания • Распределение внимания • Точность оперативного мышления • Быстрота оперативного мышления 	

Рисунок 24

Этап высшего спортивного мастерства

СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ					
	ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА		ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ		ПРИМЕРНЫЙ НАБОР УПРАЖНЕНИЙ
	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
БЛОК 1. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые и командные взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча • Передача мяча • Остановка мяча • Перемещения без мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость • Дистанционная скорость • Специальная выносливость • Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение 5 + вратарь x 4 • Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 • Игровое упражнение 6 + вратарь x 5 • Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 • Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 8 + вратарь x 7 с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 • Игра 10x10 + 2 вратаря 	
БЛОК 2. НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые и командные взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча • Передача мяча • Остановка мяча • Перемещения без мяча • Удар 	<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость • Дистанционная скорость • Специальная выносливость • Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение 8x4 (4x4x4) • Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря • Игровое упражнение 9x7 + 2 вратаря • Игровое упражнение 10x9 + 2 вратаря • Игровое упражнение 10 + вратарь x 9 с 3 продольными зонами • Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами • Игра 10x10 + 2 вратаря 	
БЛОК 3. НАЧАЛО РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые и командные взаимодействия при: <ul style="list-style-type: none"> - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону 	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча • Передача мяча • Остановка мяча • Перемещения без мяча • Удар • Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость • Дистанционная скорость • Специальная выносливость • Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение 5x4 + вратарь • Игровое упражнение 6x5 + вратарь • Игровое упражнение 7x5 + вратарь • Игровое упражнение 8x6 + вратарь • Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 10x9 + вратарь • Игра 10x10 + 2 вратаря 	
БЛОК 4. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые и командные взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбор мяча • Перемещения без мяча • Удар • Ведение мяча • Передача мяча • Остановка мяча • Игра головой 	<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость • Дистанционная скорость • Специальная выносливость • Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение 6 + вратарь x 5 • Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 • Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 • Игровое упражнение 7 + вратарь x 7 • Игровое упражнение 9 + вратарь x 9 • Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 • Игра 10x10 + 2 вратаря 	
БЛОК 5. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые и командные взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбор мяча • Перемещения без мяча • Удар • Ведение мяча • Передача мяча • Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость • Дистанционная скорость • Специальная выносливость • Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря • Игровое упражнение 8x8 + 2 вратаря • Игровое упражнение 6x6 + вратарь • Игровое упражнение 10x9 + вратарь • Игровое упражнение 10x9 + вратарь с 3 продольными зонами • Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами • Игра 10x10 + 2 вратаря 	
БЛОК 6. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В ЗОНЕ АТАКИ (ЗОНЕ 3)	<ul style="list-style-type: none"> • Групповые и командные взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; 	<ul style="list-style-type: none"> • Отбор мяча • Перемещения без мяча • Удар • Ведение мяча • Передача мяча • Остановка мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Стартовая скорость • Дистанционная скорость • Специальная выносливость • Абсолютная сила 	<ul style="list-style-type: none"> • Игровое упражнение 4x4 + вратарь • Игровое упражнение 6x6 + вратарь • Игровое упражнение 8x8 + вратарь • Игровое упражнение 8x8 + вратарь с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 9x9 + вратарь с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 10x10 + вратарь с 3 продольными зонами • Игровое упражнение 10x10 + вратарь • Игра 10x10 + 2 вратаря 	

Каждый тематический блок отрабатывается не менее одного раза в годичном цикле спортивной подготовки, возможны повторения. Необходимо

соблюдение структуры учебно-тренировочного занятия, включающего разогрев, основную часть и завершающую (заминку).

Кроме того, необходимо отметить, что в связи с тем, что при условии демонстрации определенных спортивных результатов сроки прохождения этапов совершенствования и высшего спортивного мастерства не ограничены, а условия присвоения разрядов и спортивных званий достаточно жестко регламентированы, Программой не определяется строгая привязка тематических блоков указанных этапов к конкретным годичным циклам. Материал может осваиваться на любом из этапов в зависимости от подготовленности спортсменов и их индивидуальных особенностей с целью получения высоких спортивных результатов. Необходимо осуществлять работу по достижению наивысшей спортивной формы и оптимального функционального состояния футболистов.

Учет половых различий (диморфизма)

Существующие исследования и опыт работы со спортсменами-футболистами мужского и женского пола свидетельствует, что на начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах, поскольку физическая подготовленность разнополых детей примерно одинакова до 12-13 лет, до начала пубертатного скачка.

Половые различия (диморфизм) в плане физического развития мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки, начиная с 5 лет, по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам-ровесникам, но к 10 годам эти показатели, как правило, выравниваются, что сохраняется вплоть до периода полового созревания (12-14 лет).

Однако присутствуют психофизиологические различия. Ученые выяснили, что правое полушарие, отвечающее за пространственное восприятие и конструирование, более активно у мальчиков. Это значит, в частности, что мальчикам, как правило, легче проследить траекторию движущегося объекта (мяча). В игровой ситуации, когда внимание фокусируется на мяче, девочки склонны действовать «кучно» (группироваться вокруг мяча), что далеко не всегда эффективно. Поэтому при тренировке девочек-футболисток уже с этапа начальной подготовки необходимо обращать особое внимание на позиции и роли игроков, их место на поле и индивидуальные действия. При работе с девочками тренеру-преподавателю рекомендуется использовать задания и мини-игры, развивающие индивидуальность и пространственное мышление: «Поменяйся местами», «Твоя миссия», «Разыграй мяч», «Далеко-близко» и т.д.

Статическое равновесие как качество, обуславливающее ловкость, у девочек особенно интенсивно развивается с 8 до 11 лет (около 70%) и в дальнейшем мало изменяется с возрастом.

У девочек одновременно со скоростными качествами предельных величин возрастного развития достигает силовая выносливость к работе динамического характера.

Особенно бурное развитие скоростно-силовых качеств (70-80%) у девочек приходится на средний школьный возраст (9-13 лет). Достигнутый уровень скоростно-силовой подготовленности сохраняется у них до конца обучения в

школе, существенно не изменяясь с возрастом. Развитие скоростносиловых качеств у мальчиков происходит более равномерно – в течение всего школьного возраста.

Особое внимание необходимо уделять спортсменкам в период полового созревания, когда начинаются менструации. Менструации у девочек в норме начинаются в возрасте от 12 до 16 лет. В этот период у девушек повышается чувствительность к физическим воздействиям, снижается координация движений, возникает чувство физиологического и психического дискомфорта. Поэтому необходимо чрезвычайно осторожно подходить к дозированию нагрузок для юных спортсменок в период полового созревания. Физические упражнения в это время должны не мешать, а содействовать нормальной жизнедеятельности женского организма. На тренировках снижаются нагрузки, отменяются прыжковые задания. Однако постепенно, по мере укрепления женского организма и роста спортивного мастерства, режим тренировок приближается к обычному.

С точки зрения спортивной подготовки возраст 10-14 лет у девочек является решающим. Именно в этот период наблюдается наибольший прирост силы, интенсивный прирост темпа движений, ловкости, быстроты, тактики, формируется спортивный характер. Чем большим объемом движений девочка овладеет в этот период, тем легче ей будут освоены тончайшие элементы спортивного мастерства.

Основные задачи на этом этапе:

- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты в различных ее проявлениях;
- содействие развитию специальной выносливости;
- формирование двигательных умений и навыков;
- индивидуализация обучения технико-тактическим приемам.

Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменок. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение максимальные группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делая более частые паузы для отдыха и обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). У девушек в силу физиологических особенностей организма напряжение и расслабление происходит быстрее, что позволяет постепенно наращивать интенсивность учебно-тренировочных занятий, в которых превалирует игровая форма.

Специфика игры в футбол как командного вида спорта, особенно на начальных этапах подготовки, требует индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки. При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменкам различий в уровне их физической, технической и тактической

подготовленности.

В этом возрасте наступает благоприятный период для обучения технике и тактике футбола. Спортсменки двигаются, играют и выполняют тренировочные задания с большим удовольствием и желанием. Для них характерны быстрые и достаточно точные действия. Можно приступить к изучению основных приемов игры в футбол. Соревновательный характер упражнений стимулирует занимающихся к состязательности, необходимой при дальнейшем обучении девочек командным действиям. Занятия по развитию тех или иных координационных способностей в игровой форме – лучший способ добиться намеченных целей.

В физическом плане для девушек характерна повышенная гибкость (легкая растяжимость связок обеспечивает более значительную амплитуду движения суставов). Опираясь в учебно-тренировочном процессе на эту специфическую особенность, возможно добиться хороших результатов. Специальная гибкость в тазобедренных и коленных суставах является оптимальным вариантом для повышения прочности суставного аппарата. Совмещение развития силы и гибкости в суставе, его подвижности и амплитуды движений обеспечивают высокие результаты тренировки в женском спорте; мышцы при этом быстрее восстанавливаются как в процессе тренировки, так и после нее.

К 14-15 годам мышцы девушек уже мало отличаются от мышц взрослых женщин. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей, их вес составляет 33,6 % от общей массы тела. Основное внимание тренер-преподаватель должен сосредоточить на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра.

Основная же цель – детализированное разучивание основ техники владения мячом, умелое использование их в игре, дальнейшее обучение новым приемам и совершенствование физической подготовленности: общей и специальной.

Помимо развития координации движений, быстроты, гибкости и ловкости постепенно нужно уделять большее внимание развитию силы и общей выносливости. На овладение техникой игры и ее совершенствование – планировать 50% всего тренировочного времени. Главное – шлифовка и совершенствование новых приемов в сложных условиях, а также обучение и совершенствование новых приемов техники и их комбинаций.

В тактической подготовке, продолжая расширять круг индивидуальных тактических действий и совершенствуя их, следует переходить к изучению групповой и командной тактики. Как и в мужском футболе, с выбором амплуа не следует спешить.

Подготовка футбольных вратарей

Специализированная подготовка вратарей может осуществляться со знакомства спортсменов с игровыми амплуа.

В целях воспитания вратарей нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и

организованности, а на высших этапах – волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Задачей тренера-преподавателя является выявление ребенка с вратарскими задатками и раскрытие их в рамках целостной системы подготовки путем согласованного развития психофизических качеств и технических, тактических навыков.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8-11 лет закладывается основная база в развитии координационных способностей.

В работе с вратарями сохраняется общий принцип построения Программы, основанной на соблюдении сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов и создания условий для развития специфических умений и навыков путем моделирования игровых ситуаций, обязательными условиями которых являются 4 компонента: мяч, ворота, партнер и соперник.

Основной отличительной особенностью подготовки вратарей по сравнению с полевыми игроками являются технические особенности подготовки. На различных этапах подготовки имеет место различий средств, методов, и целей учебно-тренировочного процесса.

На начальных этапах вратарские тренировки проводятся 1-2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируется в режиме полевого игрока. Вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру-преподавателю стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого - ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока. А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и

в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Основные положения тренировки вратарей: техника приема мяча и техники введения мяча в игру. Важную роль в технике приема мяча играет положение тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полета: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками.

Стойка вратаря – это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Спортсмены должны освоить три типа стоек:

1. Базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояний между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

2. Подвижная, когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперед. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперед. Чаще всего используют вратарями при игре на выходе.

3. Максимально низкая, выполняется тогда, когда вратарь играет один в один. Задача вратаря в таком положении - как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный мини-эпизод.

Кроме того, спортсменами осваиваются такие техники, как ловля мяча; прием мяча при ударе; прием низколетящих мячей; прием мяча, летящего в живот, и после отскока мяча от газона; прием верхнего мяча; прием мяча в падении; удары кулаком (удар на перехвате, одним и двумя кулаками); ввод мяча в игру; броски рукой.

Годичный план подготовки представлен тремя блоками.

Первый блок подготовки характеризуется выполнением технических приемов на месте. Это связано с тем, что на данном этапе происходит обучение базовым элементам техники и тренеру-преподавателю необходимо постоянно вносить коррективы в действия вратаря, поправляя положения его тела, объясняя логику того или иного действия. Медленное выполнение одиночного движения – наиболее подходящая форма обучения техническим приемам на данном этапе подготовки.

Согласно принципам спортивной тренировки, по мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом. Поэтому второй и третий блоки подготовки по своей структуре идентичны первому блоку. Принципиальным отличием в них является степень сложности технических приемов. Так, например, во втором блоке ловлю мяча осуществляют не на месте, а после выполнения перестроений, что гораздо труднее для выполнения, в связи с принятием решения о своевременной остановке и сохранении при этом правильной позиции, но что гораздо ближе к содержанию игры в футбол. В третьем блоке используют такой методический прием, как обучение ловле

мяча на два темпа. При выполнении таких упражнений сложность заключается в умении быстро выбирать способ действия для приема каждого из двух мячей, направленных поочередно в створ ворот, с минимальным промежутком во времени между ударами.

Необходимо помнить и о создании игровых ситуаций. Задачи усложняются путем последовательного ввода элементов игровой ситуации: мяча, ворот, партнера и соперника.

На следующих этапах необходимо расширять сложность элементов и действий во время ловли мяча, добавляя сложные координационные действия.

Осваиваются такие техники, как ловля мяча сбоку (применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря); ловля мяча в падении (без фазы полета и с фазой полета); отбивание мяча (одной и двумя руками, одной или двумя руками в падении, кулаками); переводы (одной или двумя руками; на месте, в прыжке, в движении или после необходимых перемещений); броски мяча.

На этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства вратарь должен в совершенстве владеть основными элементами ловли мяча. Уметь управлять командой во время игр. Подготовка на этом этапе должна укрепить достигнутые навыки, сформировать умение «читать» игру и в соответствии с изменяющимися условиями оперативно выбирать технико-тактические приемы, наиболее эффективные в конкретной игровой ситуации.

Годичный цикл многолетний подготовки вратаря не отличается от подготовки полевых игроков так, как они большую часть подготовки проходят в общих группах.

15. Учебно-тематический план отражает последовательность теоретических разделов и тем для освоения, а также количество предусмотренных для их изучения минут (Приложение № 11). Каждый раздел соответствует определенному этапу спортивной подготовки (этапы начальной подготовки, учебно-тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Спортсмены должны овладеть теоретическим блоком, поэтому следует раскрывать материал доступным и понятным соответствующему возрасту языком, использовать наглядные средства (если это уместно).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся следующие положения.

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

Сроки осуществления учебно-тренировочного процесса в Учреждении определены в соответствии со сроками спортивного сезона с 01 января по 31 декабря и утверждены локальным нормативным актом.

Набор на обучение по Программе осуществляется путем индивидуального отбора. К индивидуальному отбору допускаются поступающие, представившие полный пакет документов для зачисления в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, в соответствии с Положением о порядке приёма, зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц в Учреждении. По результатам сдачи вступительных нормативов, поступающие зачисляются в Учреждение на вакантные бюджетные места. Тем, кто по результатам тестов не смог поступить на бюджет, предоставляется возможность прохождения обучения на платной основе.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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).

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

Для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Тверской области и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации, а также для занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, Учреждение вправе составлять и использовать индивидуальные планы спортивной подготовки.

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

Учреждение при необходимости на временной основе объединяет учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), на период его временной нетрудоспособности, отпуска.

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

По завершении каждого этапа (годового цикла) спортивной подготовки Учреждением проводится промежуточный контроль физической и технической подготовленности спортсменов (аттестация) в соответствии с нормативами, утверждёнными ФССП, путем сдачи контрольных тестов и оценки результатов выступления спортсменов на официальных спортивных соревнованиях.

В случае если спортсмен не выполняет программные требования к этапу прохождения спортивной подготовки (не справляется с контрольными нормативами и (или) не выполняет квалификационные требования), обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при условии ее реализации), либо ему предоставляется право проходить обучение на платной основе.

VI. Условия реализации Программы

17. Материально-технические условия реализации Программы.

В соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленными ФССП, для осуществления учебно-тренировочного процесса Учреждением предоставляются (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):

- тренировочный спортивный зал, игровой спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет, административно-вспомогательные и технические помещения по адресу: г. Тверь, ул. Советская, д. 1а;

- футбольное поле с искусственным покрытием размером 105×70 м, два мини-футбольных поля размером 42×24 м, мини-футбольное поле размером 40×20 м, раздевалки, душевые, медицинский кабинет, учебно-методический кабинет с оборудованием для проведения теоретических занятий, административно-вспомогательные и технические помещения по адресу: г. Тверь, ул. Вокзальная, д. 7;

– универсальный игровой зал площадью 2473,8 м², раздевалки, душевые, медицинский пункт, оборудованный 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», по адресу: г. Тверь, ул. Левитана, д. 87;

– комплект спортивно-технологического оборудования для создания футбольных полей, тренажер «Скороход», турник двухуровневый, уличные брусья, футбольные ворота по адресу: г. Тверь, ул. Арсения Степанова;

– футбольное мини-поле 40×20 м, комплект спортивно-технологического оборудования для создания футбольных полей, комплексная спортплощадка (рукоход, перекладины) по адресу: г. Тверь, двор Пролетарки, д. 178;

– оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 9);

– спортивная экипировка (Приложение № 10);

– проезд обучающихся к месту проведения официальных спортивных мероприятий и обратно при наличии финансовой возможности Учреждения;

– питание и проживание обучающихся в период проведения официальных спортивных мероприятий при наличии финансовой возможности Учреждения;

– медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Учреждение укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками в полном объеме:

– руководящих работников – 4 (директор, заместитель директора, начальник отдела методического обеспечения, главный бухгалтер);

– тренеров-преподавателей – 15 (в том числе 1 совместитель);

– инструкторов-методистов – 2 (в том числе старший);

– специалистов по кадрам – 1;

– медицинских работников – 1 (врач).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, 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.

Повышение квалификации педагогических работников осуществляется планомерно и на регулярной основе 1 раз в 5 лет.

Кроме того, Российским футбольным союзом (РФС) предусмотрено поэтапное получение лицензий тренера-преподавателя по футболу, соответствующих категориям «С», «В», «А», «Pro». Чтобы повысить квалификацию, необходимо набраться практического опыта. Согласно регламенту кандидаты должны работать на каждом уровне не менее 1 года. По истечении срока действия лицензии также необходимо подтверждать профессиональный статус перед комиссией.

Большинство тренеров-преподавателей Учреждения имеют лицензии различных категорий.

В рамках обновленной Академией РФС системы тренерского образования, которая была внедрена в соответствии с обязательными требованиями и стандартами Тренерской конвенции УЕФА (Союза европейских футбольных ассоциаций) в редакции 2020 года, все обладатели действующей национальной лицензии «С-РФС» должны пройти переаттестацию на международную базовую лицензию «С-УЕФА». Обучение запланировано на 2023 год.

Сведения об образовании и квалификации тренерского состава представлены в таблице 7.

Таблица 7

Сведения об образовании и квалификации тренеров-преподавателей Учреждения

№ п\п	Критерий	Количество (чел.)
1.	Наличие высшей квалификационной категории	12
2.	Наличие первой квалификационной категории	3
3.	Наличие высшего образования	15
4.	Наличие лицензии «С-РФС»	12
5.	Наличие лицензии «В-РФС»	1

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации также обеспечивается проведением ряда образовательных мероприятий, указанных в таблице 8.

Таблица 8

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение тренерских советов	1 раз в квартал
2	Проведение конференций по вопросам актуального состояния и развития физической	1 раз в год

	культуры и спорта, начала спортивного сезона	
3	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 5 лет

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «футбол», рекомендовано:

использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;

получение лицензий тренера-преподавателя по футболу;

регулярное повышение квалификации;

изучение новых направлений в спортивной подготовке по футболу;

получение актуальной информации из специализированных литературных источников, а также в сети Интернет на сайтах Минспорта РФ, ФЦПСР, РФС, Комитета по физической культуре и спорту Тверской области;

просмотр и анализ игр ведущих команд страны и мира;

консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «футбол», рекомендовано:

получение актуальной информации об избранном виде спорта из специализированных литературных источников, а также в сети Интернет на сайтах Минспорта РФ, ФЦПСР, РФС, Комитета по физической культуре и спорту Тверской области;

просмотр и анализ игр ведущих команд страны и мира;

консультации с более опытными спортсменами;

беседы с тренером-преподавателем.

Рекомендованы к изучению материалы, указанные в списке литературы.

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. 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 физкультурных и спортивных мероприятиях».

Теоретическая литература:

1. Андреев, С.Н. Футбол в учебных заведениях / Андреев С.Н., Соловьев А.С. // Футбол: Ежегодник. - М., 1984. - С. 45-48.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. - 165 с.
3. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: диссертация доктора педагогических наук. - Омск, 1998. - 328 с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – «Спорт», 2014. – 143 с.
5. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2014. - 624 с.
7. Программа подготовки футболистов 6-9 лет: Методические рекомендации. – РФС, 2016. – 165 с.
8. Программа подготовки футболистов 10-14 лет: Методические

рекомендации - 2-е изд. – РФС, 2016. – 303 с.

9. Программа подготовки футболистов 15-17 лет: Методические рекомендации. – РФС, 2016. – 156 с.

10. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.

11. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для групп начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет). Методическое пособие. Авторы-составители Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 107 с

12. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2020. – 193 с.

13. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки 15-17 лет) на этапе совершенствования спортивного мастерства. Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021 г. – 99 с.

14. Футбол. Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Сборник – «Спорт», 2007. – 124 с.

15. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. - М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.

16. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999.– 254 с.

17. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. - 2-е изд. - М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. - 96 с.

Сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Минспорт России.
2. <https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.
3. <http://www.rusada.ru> - РУСАДА.
4. <http://www.rfs.ru> - сайт Российского футбольного союза.
5. <http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России.
6. <http://www.olympic.org/> - Международный олимпийский комитет.
7. <http://www.iqlib.ru/> - Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib.

Годовой учебно – тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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		1	2	весь период
		1	2	3	1	2	3	4	5			
		Недельная нагрузка в часах										
		6	6	8	10	12	12	15	15	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2		3			3		4		4
		Наполняемость групп (человек)										
		14-30			12-25					6-15		4-15
1.	Общая физическая подготовка	54	50	66	88	102	102	117	117	92	98	112
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	44	44	72	72	84	102	137
3.	Спортивные соревнования	-	12	16	42	50	50	62	62	82	94	110
4.	Техническая подготовка	146	134	178	182	218	216	156	156	91	104	114
5.	Тактическая подготовка	-	6	8	16	20	20	70	70	121	132	250
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	10	12	14	18	18	20	28	57
7.	Интегральная подготовка	104	100	134	124	144	144	203	203	237	260	316
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	8	10	10	12	12	16	16	18
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	8	8	10	10	12	12	16
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	2	8	8	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6

12.	Восстановительные мероприятия	вне сетки часов						32	32	38	46	52
13.	Психологическая подготовка	-	-	2	10	12	12	20	20	25	30	44
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	624	780	780	832	936	1248

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (в том числе товарищеских встречах и тренировочных играх), в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
1.3.	Беседы и игры в рамках учебно-тренировочных занятий	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Круглый стол» с целью углубленного знакомства с профессией тренера-преподавателя; - беседа-знакомство с профессиями, связанными со спортом; - профориентационная игра «День 	В течение года

		самоуправления» (проведение учебно-тренировочных занятий или разминки спортсменами старшего возраста со спортсменами младшего возраста или одного спортсмена с группой под контролем тренера-преподавателя).	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование здорового образа жизни среди обучающихся путем бесед и наставлений тренера-преподавателя.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	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

	соревнованиях)		
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; - использование символики Тверской области и Учреждения для спортивной экипировки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Формирование детского коллектива с участием родителей		
5.1.	Социально- психологическая подготовка (проведение мероприятий, направленных на установление эффективных и доброжелательных отношений между детьми)	Проведение мероприятий, направленных на формирования доброжелательного коллектива и команды: - проведение совместных праздников; - родительских собраний; - организация культурного времяпрепровождения; - мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменов из спортивной организации; - торжественное вручение наград, поощрений.	в течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Семинар «О ценностях чистого спорта»	в течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	2. Прохождение онлайн-курса на сайте РАА «РУСАДА»	в течение года	Неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течение года	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Родительское собрание «Формирование антидопинговой культуры»	в течение года	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Семинар «Антидопинговые правила, запрещенный список-2023, процедура прохождения допинг-контроля»	в течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	2. Прохождение онлайн-курса на сайте РАА «РУСАДА»	в течение года	Неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Семинар «Риски и последствия использования биологически активных добавок (БАД)»	в течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
	4. Родительское собрание «Формирование антидопинговой культуры»	в течение года	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования	1. Семинар «Проверка лекарственных средств»	в течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	2. Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	в течение года	Неотъемлемая часть системы антидопингового образования
---	---	----------------	--

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

№	Упражнения	Ед-ца измерения	Норматив					
			НП 1 года обучения		НП 2 года обучения		НП 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
1.1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	с	-	-	-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,35	2,50	2,30	2,40	2,25	2,35
1.3.	Бег на 30 м	с	-	-	6,00	6,50	5,90	6,40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100	90	120	110	125	115
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	-	-	3,00	3,20	2,90	3,10
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-	-	8,60	8,80	8,50	8,70
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	-	-	11,60	11,80	11,50	11,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	-	-	5	4	5	4

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» (период обучения на этапе - до трех лет)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			УТЭ 1 года обучения		УТЭ 2 года обучения		УТЭ 3 года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,20	2,30	2,15	2,25	2,10	2,20
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	8,70	9,00	8,65	8,95	8,60	8,90
1.3	Бег на 30 м	с	5,40	5,60	5,35	5,55	5,30	5,50
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	140	165	145	170	150
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
2.1	Ведение мяча 10 м	с	2,60	2,80	2,55	2,75	2,50	2,70
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	7,80	8,00	7,75	7,95	7,70	7,90
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	10,00	10,30	9,95	10,25	9,90	10,20
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	4	5	4	5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	5	4	5	4	5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	-	-	8	6	9	7
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Наличие спортивного разряда	не требуется						

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» (период обучения на этапе – свыше трех лет)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			УТЭ 4 года обучения		УТЭ 5 года обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,05	2,20	2,00	2,15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	8,55	8,85	8,50	8,80
1.3.	Бег на 30 м	с	5,25	5,45	5,20	5,40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	175	155	180	160
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	-	-	30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	2,45	2,65	2,40	2,60
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	7,65	7,85	7,60	7,80
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	9,85	10,15	9,80	10,10
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	4	5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	5	4	5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	11	9	13	10
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Наличие спортивного разряда	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»				

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

№	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	1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Наличие спортивного разряда	«второй спортивный разряд»		

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

№	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	1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Наличие спортивного разряда	«первый спортивный разряд»		

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
11.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
12.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
13.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
14.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
15.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	6

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 совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
				Количество						
Для спортивной дисциплины «футбол»										
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на обучающегося	1	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	240/240		
	История возникновения вида спорта и его развитие	24/24	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	24/24	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях ФКиС	24/24	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	24/24	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	24/24	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	36/36	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	36/36	июнь	Понятийность. классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Правила вида спорта. Нормы и условия для присвоения спортивных разрядов. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	24/24	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	24/24	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	2160/2280		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	216/228	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	216/228	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	216/228	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	216/228	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	216/228	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	216/228	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	216/228	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	216/228	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	216/228	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Установка на игру. Разбор игры	216/228	апрель-октябрь	Определение тактики, получение индивидуальных заданий игроками. Ознакомление с особенностями действий противостоящей команды. Анализ проведенной игры с целью выделения негативных и позитивных моментов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1560/1680		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180/195	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	180/195	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180/195	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	180/195	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	180/195	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	180/195	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Единая всероссийская спортивная классификация.

	Установка на игру. Разбор игры	300/315	апрель-октябрь	Определение тактики, получение индивидуальных заданий игроками. Ознакомление с особенностями действий противостоящей команды. Анализ проведенной игры с целью выделения негативных и позитивных моментов.
	Восстановительные средства и мероприятия	180/195	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	3420		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	250	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	250	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	250	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	250	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	250	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

	Установка на игру. Разбор игры	1920	март-октябрь	<p>Определение тактики, получение индивидуальных заданий игроками.</p> <p>Ознакомление с особенностями действий противостоящей команды.</p> <p>Анализ проведенной игры с целью выделения негативных и позитивных моментов.</p>
	Восстановительные средства и мероприятия	250	в переходный период спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>