

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района
Протокол № 1

« 14 » 08 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО СШОР № 2 Невского района
_____ /А.А. Купершмит/

Приказ №262 от « 31 » 08 2023 года

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта «Футбол»**

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 13.12.2022, № 71480.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

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

Этап совершенствования спортивного мастерства
- не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики

Разумова З.Н.- заведующий отделением
Голубева И.М.- заместитель директора по УСР
Галкина Я.В. – инструктор--методист

Санкт-Петербург

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Пояснительная записка | 3 |
| I. Общие положения | 6 |
| 1. Значение программы..... | 6 |
| 2. Цель Программы | 6 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 6 |
| 3. Характеристика Программы | 6 |
| 4. Объем Программы..... | 8 |
| 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы | 9 |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план | 13 |
| 7. Календарный план воспитательной работы | 14 |
| 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 16 |
| 9. План инструкторской и судейской практики | 16 |
| 10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 17 |
| III. Система контроля | 19 |
| 11. Требования к результатам прохождения Программы | 19 |
| 12. Оценка результатов освоения Программы | 21 |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)..... | 21 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «футбол» | 28 |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для каждого этапа спортивной подготовки | 28 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 114 |
| VI. Условия реализации Программы..... | 114 |
| 15. Кадровые условия реализации Программы..... | 116 |
| 16. Информационно-методические условия реализации Программы..... | 118 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 119 |

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) (далее – приказ № 999);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026) (далее – приказ № 575);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) (приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н» (ред. от 22.02.2022) (далее – приказ № 106н));

Федерации 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» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Примерная программа);

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.03.2023, регистрационный № 72523);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 (ред. от 19.12.2022) «Об утверждении положения о спортивных судьях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 31.05.2017, регистрационный № 46917).

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу в использовании Примерной программы при разработке дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки Программ по виду спорта «футбол». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая Программы (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих Программы.

Организации самостоятельно разрабатывают Программу по виду спорта «футбол» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

1. Значение программы

Программа по виду спорта «футбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для всех спортивных дисциплин вида спорта «футбол» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта (далее – ВРВС) и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «футбол».

2. Цель Программы

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, а также формирование у обучающихся положительного отношения к занятиям футболом, развитие и саморазвитие спортсменов с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Достижение поставленной цели предусматривает выполнение оздоровительной, образовательной, воспитательной и спортивной функций.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки футболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТЭ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Характеристика Программы

Программа определяет продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с возрастного этапа НП и заканчивая этапом ВСМ.

В Программе представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса спортивной подготовки футболистов. Обучающиеся осуществляют техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры.

В Программе присутствует всестороннее обучение: техника владения мячом и техника передвижения без мяча. Задача тренера-преподавателя – повлиять на действия обучающегося таким образом, чтобы вся команда могла лучше действовать в разных игровых ситуациях.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (представлены в Таблице 1 и соответствуют Приложению № 1 к ФССП по виду спорта «футбол»).

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) мах |
|---|--|--|-----------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 28 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 24 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 24 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 24 |

3.1. Срок реализации и обучения на этапе НП составляет 3 года. Минимальный возраст зачисления на этап НП – 7 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 14 человек и более 28 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения с указанием группы здоровья и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки (далее – ОФП) и технической подготовки (далее – техническая подготовка) для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «футбол» (Приложение № 6 к ФССП).

3.2. Срок реализации и обучения на этапе УТЭ составляет 5 лет. Минимальный возраст зачисления на этап УТЭ составляет 10 лет. Количество

человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 12 человек и более 24 человек. Зачисление проводится на основании заключения углубленного медицинского обследования, выполнения требований по нормативам общей физической и технической подготовки и уровня спортивной квалификации: для этапа УТЭ до трех лет – требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются, для этапа УТЭ свыше трех лет – спортивные разряды «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд», «третий спортивный разряд» для зачисления и перевода на этап УТЭ по виду спорта «футбол» (Приложение № 7 к ФССП).

3.3. Срок реализации и обучения на этап ССМ не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации не реже 1 раза в два года. Зачисление проводится на основании заключения углубленного медицинского обследования, выполнения требований и нормативов общей физической и технической подготовки и уровня спортивной квалификации – спортивный разряд «второй спортивный разряд» для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «футбол» (Приложение № 8 к ФССП). Минимальный возраст зачисления на этап ССМ составляет 14 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 6-ти человек и более 12-ти человек.

3.4. Срок реализации и обучения на этапе ВСМ не ограничивается, но необходимо подтверждение уровня спортивной квалификации не реже 1 раза в два года. Зачисление проводится на основании заключения углубленного медицинского обследования, выполнения требований и нормативов общей физической и технической подготовки и уровня спортивной квалификации – спортивный разряд «первый спортивный разряд» для зачисления и перевода на этап ВСМ по виду спорта «футбол» (Приложение № 9 к ФССП). Минимальный возраст зачисления на этап ВСМ составляет 16 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе должно быть не менее 4-х человек и более 8-и человек.

4. Объем Программы

Процесс подготовки футболистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «футбол» и с учетом этапа спортивной подготовки.

Данные объема Программы представлены в Таблице 2 и соответствуют Приложению № 2 к ФССП по виду спорта «футбол».

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 | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 10 | 12 | 16 | 18 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 624 | 832 | 936 |

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

- на этапе НП – двух часов;
- на этапе УТЭ – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Организация, реализующая Программы может изменять объемы часов в интервалах от минимальных до максимальных значений, установленных требованиями ФССП по виду спорта «футбол».

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

5.1. Формами учебно-тренировочного процесса по футболу являются:

- урок (учебно-тренировочное занятие);
- теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебно-тренировочные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочных сборах;

– восстановительно-профилактические мероприятия.

5.2. Основной формой организации обучения и учебно-тренировочного занятия футболистов является *урок (учебно-тренировочное занятие)*. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков. Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В *подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация обучающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание учебно-тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части – функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д.

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

Для футболистов перечень учебно-тренировочных мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в Таблице 3 и соответствуют Приложению № 3 к ФССП по виду спорта «футбол».

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 | - | - | 21 | 21 |

| | | | | | |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| | соревнованиям | | | | |
| 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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

5.3. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

Основными документами планирования и проведения спортивных соревнований являются календарный план и положение о спортивных соревнованиях.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения Программы, в том числе к спортивным соревнованиям, при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Организации официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, свыше трех лет обучения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

на этапе совершенствования спортивного мастерства не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

на этапе высшего спортивного мастерства не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Объем соревновательной деятельности футболистов на разных этапах и годах спортивной подготовки представлен в Таблице 4 и соответствуют Приложению № 4 к ФССП по виду спорта «футбол».

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

| | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|
| Основные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
|----------|---|---|---|---|---|---|

Примечание: В таблице 4 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «футбол».

Организация с Учредителем определяют годовой объем соревновательной деятельности и УТМ соответственно, но не ниже установленного ФССП по виду спорта «футбол».

КП Организации утверждается Учредителем Организации с учетом установленных требований Примерной программы в части требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*на этапе **НП** – принимать участие в контрольных спортивных соревнованиях, начиная с первого года;*

*на этапе **УТЭ** – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;*

*на этапе **ССМ** – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;*

*на этапе **ВСМ** – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.*

Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1)

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные мероприятия – общая физическая и специальная физическая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, антидопинговые мероприятия, медицинские, медико-биологическое мероприятия и использование восстановительных средств, спортивных соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно.

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией на 52 недели (в астрономических часах).

Учебно-учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации, реализующей Программу.

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (представлен в **Приложении № 2** и носит ориентировочный, иллюстративный характер).

Профориентационная работа

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

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

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

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует

у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижение обучающимися более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение

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

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

Патриотическое воспитание

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

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе.

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

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств обучающихся.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти,

осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской общественной организацией «Российский футбольный союз».

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий), составляется Организацией на учебно-учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План антидопинговых мероприятий включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План антидопинговых мероприятий (представлен в **Приложении № 3** к данной Программе) является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План антидопинговых мероприятий, используя следующие документы:

- статью 26 закона № 329;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2021 № 893 «Об утверждении субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» и др.;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

9. План инструкторской и судейской практики

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки: инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение обучающимися умениями и навыками организационной деятельности и судейства спортивных соревнований. Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров.

План инструкторской и судейской практики

| Вид практики и тема | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|-------------------------|------------|------------|---------------|-----|-----|
| | НП | | УТЭ | | ССМ | ВСМ |
| | До года | Свыше года | До 3-х лет | Свыше 3-х лет | | |
| Инструкторская практика | - | - | 10 | 10 | 10 | 20 |
| - Подача строевых команд и распоряжений | - | - | 5 | 3 | - | 6 |
| - Разработка плана и проведение разминки | - | - | 5 | 2 | - | - |
| - Разработка плана и проведение учебно-тренировочного занятия | - | - | - | 3 | 2 | 5 |
| - Оформление заявки и участи в подготовке команды к соревнованиям | - | - | - | 2 | 4 | 6 |
| - Представление и руководство командой на соревнованиях | - | - | - | - | 4 | 3 |
| Судейская практика | - | - | - | 10 | 15 | 20 |
| - Разработка положения о соревнованиях | - | - | - | 1 | 3 | 5 |
| - Выполнение обязанностей судьи-секундометриста | - | - | - | 3 | 3 | 5 |
| - Выполнение обязанностей судьи-секретаря | - | - | - | 3 | 4 | 5 |
| - Выполнение обязанностей судьи в поле | - | - | - | 3 | 5 | 5 |

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

Медицинские мероприятия

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств

Обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы

При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки необходимо учитывать возраст обучающегося, уровень физической подготовленности и спортивную квалификацию обучающегося, но вместе с этими требованиями необходимо сформировать гностические, коммуникативно-информационные педагогические умения у обучающихся для эффективного освоения видов спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, а также к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе разработанных ею комплексов контрольных упражнений, перечня тестов 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.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Уровень физической подготовленности обучающихся определяется по результатам физической подготовки, целенаправленно организованного учебно-тренировочного и педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков, которые находятся в сложной и неоднозначной связи между собой – сила, выносливость, координация, гибкость, быстрота. Степень развития физических качеств определяет физическую подготовленность обучающихся.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня общей физической и технической подготовленности обучающихся, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

По окончании каждого учебно-тренировочного года, тренер-преподаватель проводит тестирование обучающихся по физической подготовке: проходит сдача нормативов по ОФП и технической подготовке. Требования к сдаче нормативов по ОФП и технической подготовке, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/спортивные звания) для зачисления и перевода на соответствующий учебно-тренировочный этап установлены ФССП по виду спорта «футбол».

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, технической подготовки, лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по Программе в Таблицах № 5-8.

Таблица 5

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

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

| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | |
|---|---|----------------------|----------|-------|----------|-------|
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 3,20 | 3,40 | 3,00 | 3,20 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м (со второго года этапа начальной подготовки) | с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 8,60 | 8,80 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м (со второго года этапа начальной подготовки) | с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 11,60 | 11,80 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) (со второго года этапа начальной подготовки) | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| | | | - | - | 5 | 4 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | | |
| 3.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 100 | 90 | 110 | 105 |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | | |
| 4.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 4.2. | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | не более | |
| | | | 12,40 | 12,60 | 12,20 | 12,40 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 100 | 90 | 110 | 105 |

Таблица 6

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 2,20 | 2,30 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,70 | 9,00 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,40 | 5,60 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 140 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием | см | не менее | |

| | | | | |
|---|--|---|----------|-------|
| | двумя ногами (начиная с пятого года учебно-тренировочного этапа) | | 30 | 27 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | |
| | | | 2,60 | 2,80 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | |
| | | | 7,80 | 8,00 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10м | с | не более | |
| | | | 10,00 | 10,30 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года учебно-тренировочного этапа) | м | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | |
| 3.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 2,20 | 2,30 |
| 3.2. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,40 | 5,60 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 140 |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,70 | 9,00 |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | |
| 4.1. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 20 | 16 |
| 4.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более | |
| | | | 29,40 | 32,60 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | |

Таблица 7

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»

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

| | | | | |
|------------------------------------|--|--|-------|-------|
| | (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | | 26,00 | 28,80 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | |

Таблица 8

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»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|----------------------|--------------|-----------------|
| | | | юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 1,90 | 2,05 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,15 | 7,50 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,40 | 4,60 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 250 | 215 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 40 | 30 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | |
| | | | 2,10 | 2,30 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | |
| | | | 6,60 | 6,90 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,30 | 8,60 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность | м | не менее | |
| | | | 18 | 15 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал) | | | | |
| 3.1. | Бег на 15 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 2,35 | 2,60 |
| 3.2. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,30 | 4,70 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 250 | 210 |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,10 | 8,50 |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «футбол»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для каждого этапа спортивной подготовки

Программа предлагает современный инновационный подход к подготовке футболистов, основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.

Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на блоковом принципе построения учебно-тренировочных циклов и представлен в табличной форме.

Оценка уровня индивидуальной специальной подготовленности обучающегося применяется на протяжении всего периода обучения футболиста, от этапов начальной подготовки до высшего спортивного мастерства.

При этом решаются следующие задачи:

– оценивается успешность освоения обучающегося того или иного блока Программы;

– выявляются сильные (или слабые) стороны индивидуальной подготовленности обучающегося;

– позволяет рекомендовать выбор игрового амплуа на основании сильных сторон индивидуальной специальной подготовленности (в возрасте 13-14 лет);

– определяет содержание дополнительных индивидуальных учебно-тренировочных занятий для обучающегося с целью устранения выявленных недостатков.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 1-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки представлен в **Таблице 9**.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 2-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки представлен в **Таблице 10**.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 3-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки представлен в **Таблице 11**.

Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП представлены в **Таблице 12**.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТЭ 1-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки представлен в **Таблице 13**.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТЭ 2-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки представлен в **Таблице 14**.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТЭ 3-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки представлен в **Таблице 15**.

Годовой учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий (учебно-тематический план) представлен в **Таблице 16**.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТЭ 4-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки представлен в **Таблице 17**.

Годовой учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий (учебно-тематический план) представлен в **Таблице 18**.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТЭ 5-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки представлен в **Таблице 19**.

Годовой учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий (учебно-тематический план) представлен в **Таблице 20**.

Приоритеты в обучении и развитии на этапе УТЭ представлены в **Таблице 21**.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапов ССМ и ВСМ представлен в **Таблице 22**.

Приоритеты в обучении и развитии на этапах ССМ и ВСМ представлены в **Таблице 23**.

Примечание к Программному материалу для Таблиц 9-19

«Рондо» – вид игры

Рондо является одним из наиболее эффективным способом учебно-тренировочного занятия по улучшению техники юных футболистов: несколько игроков (от 2 до 8) встают в круг и передают мяч друг другу в 2 касания, плюс 2 водящих.

Разновидности Рондо – 1V1, 2V2, 2V1, 3V1, 3V2, 3V3, 5V2, 4V4 с нейтральным игроком и т.д. Все эти упражнения направлены на обучение технике скоростной обработки, передачи, ведения мяча, используется своеобразный квадрат с водящими, в котором эти упражнения выполняются.

Упражнения используются для разминки. В них отсутствует направление как для атакующей команды, так и для обороны, нет переходных фаз, соответственно условия не такие, какие будут в игре. Также в этих упражнениях нет обучения позициям.

Цель Рондо для атакующей команды – удержание мяча, зачастую пас ради паса. Соответственно, они не являются основным упражнением учебно-тренировочного занятия. Использовать Рондо для разминки довольно эффективно.

Во-первых, с помощью них можно повысить эмоциональный фон и подготовить к следующим упражнениям учебно-тренировочного занятия.

Во-вторых, через эти упражнения можно обучать базовым привычкам, типа, правильного расположения корпуса, заряженных ног, решений до приема мяча и т.д., в них огромная повторность ситуаций. Рондо можно разнообразить и сделать целью, например, сбить определенный конус в центре, который обороняющаяся команда должна защищать, или разбивать линии через проникающие передачи.

«Квадраты» – игра с мячом

Квадраты содержат все принципы игры в футбол, упражнения напрямую связаны с игрой. Они легко могут использоваться в основной части учебно-тренировочного занятия. В них обязательно должно быть направление, где владеющая мячом команда должна продвигать мяч, а обороняющаяся – противодействовать продвижению.

Если сравнить Квадрат с Рондо – тут огромная разница.

В Рондо целью атакующей команды является удержание мяча, а в Квадратах – продвижение. В Квадратах есть обучение позициям, в них присутствуют переходные фазы. Также в этих упражнениях более реалистичные игровые пространства и условия. Существуют различные Квадраты для каждого уровня и форматов: 4×2, 5×2, 5×3, 6×3, 4×4+3 и т.д.

Программный материал для этапа НП 1-го года обучения (примерный)
План круглогодичной спортивной подготовки

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

| | | | | |
|---|----------------------|--------|--|---|
| 4 | Удар | Апрель | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения + разворот 2. Обучение удару: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 3. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. | <p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1+нейтральные (один в один +нейтральные) - 2V1+1 нейтральный - 2V2</p> |
| 5 | Отбор | Май | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Текущий контроль 2. Закрепление ударов разными частями стопы 3. Дальнейшее обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; 4. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. | <p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1+нейтральные (один в один +нейтральные) - Игры 1V2+1 нейтральный - Игры 2V2</p> |
| 6 | Техника передвижения | Июнь | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники передвижения;(повышение координационной сложности и интенсивности) 2. Повторение функциональных задач техники и способов передвижения. | <p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты Акробатические упражнения ОРУ Рондо: - 2V1 - 3V1; Игры 2V1; 2V2; 3V2;</p> |

| | | | | |
|---|---------------------|--------|--|--|
| 7 | Ведение мяча | Июль | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения мяча: <ul style="list-style-type: none"> - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; 2. Обучение технике скоростного ведения 3. Обучение принципу непрерывности; 4. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | <p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 2V1 - 2V2 - 3V2</p> |
| 8 | Ведение и развороты | Август | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы 2. Обучение технике разворотов с мячом: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты; | <p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 2V1 - 2V2 - 3V2</p> |

| | | | | |
|----|-------|----------|---|--|
| 9 | Удар | Сентябрь | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения + разворот 2. Обучение удару: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 3. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 4. Формирование умений решать технико-тактическую задачу, эффективным, в контексте эпизода, способом удара. 5. Формирование умений оценивать позицию партнера(ширина/глубина) 6. Формирование умений оценивать позицию соперника. 7. Этапный контроль | <p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2;</p> |
| 10 | Отбор | Октябрь | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление ударов разными частями стопы 2. Обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; 3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. | <p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;</p> |

| | | | | |
|----|----------------------------|---------|---|---|
| 11 | Ведение и развороты + удар | Ноябрь | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы и развороты 2. Закрепление техники разворотов с мячом: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты; 3. Обучение технике разворота при плотной опеке соперника + удар | <p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;</p> |
| 12 | Ведение и развороты + удар | Декабрь | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление техники ведения разными частями стопы и развороты 2. Закрепление техники разворотов с мячом: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты; 3. Обучение технике разворота при плотной опеке соперника + удар | <p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;</p> |

Программный материал для этапа НП 2-го года обучения
План круглогодичной спортивной подготовки

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

| | | | | |
|---|-----------------|--------|--|---|
| | | | | - 3V2; - 3V3 |
| 3 | Ведение и финты | Март | <p>Задачи:</p> <p>1. Обучение финтам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; - Перемахом; <p>2. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации.</p> <p>3. Дальнейшее обучение технике ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростной ведение; | <p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3 |
| 4 | Отбор | Апрель | <p>Задачи:</p> <p>1. Текущий контроль</p> <p>2. Обучение технике отбора:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); <p>3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.</p> | <p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3 |

| | | | | |
|---|--------------|------|---|--|
| 5 | Удар | Май | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Дальнейшее обучение технике ударов: <ul style="list-style-type: none"> Внутренней стороной стопы; Внутренней частью подъема; Передней частью подъема; Удар внешней стороной подъема; Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; Обучение осмысленному применению ударов относительно: <ul style="list-style-type: none"> Расположения в игровом пространстве; Относительно расположения партнеров; Относительно расположения соперников; | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Психотехнические упражнения Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3</p> |
| 6 | Игра головой | Июнь | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Обучение технике игры головой: <ul style="list-style-type: none"> Лбом с места; Удар с поворотом; Объяснение функциональных задач техники ударов головой. <p>Используются облегченные мячи!</p> | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3;</p> |

| | | | | |
|---|---------------|--------|--|--|
| 7 | Передача мяча | Июль | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Объяснение функций передач. 2. Обучение коммуникации на футбольном поле. 3. Обучение передачам: <ul style="list-style-type: none"> - В дальнюю ногу; - На ход; - В недодачу; 4. Обучение осмысленному применению способа передачи партнеру; | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3; - 4V3;</p> |
| 8 | Прием мяча | Август | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепление приема мяча: <ul style="list-style-type: none"> - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); 2. Обучение первому касанию мяча. 3. Обучение приему летящего мяча: <ul style="list-style-type: none"> - Передней частью подъема; - Серединой бедра; - Внутренней и внешней стороной подъема; 4. Функциональное значение первого касания при приеме мяча; | <p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4;</p> |

| | | | | |
|----|-----------------|----------|---|--|
| 9 | Ведение и финты | Сентябрь | <p>Задачи:</p> <p>1.Обучение финтам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; <p>2. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации.</p> <p>3. Дальнейшее обучение технике ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростное ведение; | <p>Изолированные упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Эстафеты</p> <p>ОРУ</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4; |
| 10 | Отбор | Октябрь | <p>Задачи:</p> <p>1. Текущий контроль</p> <p>2. Закрепление ударов разными частями стопы</p> <p>3. Обучение технике отбора:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; -Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); <p>4. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.</p> | <p>Изолированные упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Эстафеты</p> <p>ОРУ</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4; |

| | | | | |
|----|--------------|---------|---|---|
| 11 | Удар | Ноябрь | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение технике ударов: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; 2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. 3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; 4. Обучение осмысленному применению ударов относительно: <ul style="list-style-type: none"> - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; | <p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: <ul style="list-style-type: none"> - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: <ul style="list-style-type: none"> - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4; </p> |
| 12 | Игра головой | Декабрь | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: <ul style="list-style-type: none"> - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой. <p>Используются облегченные мячи!</p> | <p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: <ul style="list-style-type: none"> - 3V1; - 5V2+нейтральный; - 5V2; Игры: <ul style="list-style-type: none"> - 3V2; - 3V3; - 4V3; - 4V4; </p> |

Программный материал для этапа НП 3-го года обучения
План круглогодичной спортивной подготовки

| № п/п | Блок | Срок | Преимущественная направленность упражнений (основные задачи) | Основные средства |
|----------|---------------|--------|---|--|
| 1 | Передача мяча | Январь | Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; 3. Повторение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход; - передачи в 1 касание; | Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4; |

| | | | | |
|---|-----------------|---------|---|---|
| 2 | Прием мяча | Февраль | <p>Задачи:</p> <p>1. Дальнейшее обучение приему мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); <p>2. Обучение приему</p> <ul style="list-style-type: none"> - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; <p>3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;</p> | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p> |
| 3 | Ведение и финты | Март | <p>Задачи:</p> <p>1. Дальнейшее обучение финтам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выпадом; - финт Круифа; - Ложный замах; <p>2. Обучение финтам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пропуск мяча; - Марсельская рулетка; - Пропуск мяча; <p>3. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации.</p> <p>4. Дальнейшее обучение технике ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведение на 2 шага; - Ведение с изменением направления; - Скоростной ведение; | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p> |

| | | | | |
|---|-------|--------|---|---|
| 4 | Отбор | Апрель | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Текущий контроль Дальнейшее обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. Обучение способам обороны: <ul style="list-style-type: none"> - Страховка; - Личная опека; | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p> |
| 5 | Удар | Май | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Дальнейшее обучение технике ударов: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; Обучение осмысленному применению ударов относительно: <ul style="list-style-type: none"> - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p> |

| | | | | |
|---|---------------|------|---|---|
| 6 | Игра головой | Июнь | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: <ul style="list-style-type: none"> - Лбом в прыжке; - Удар с поворотом, в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой. <p>Используются облегченные мячи!</p> | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p> |
| 7 | Передача мяча | Июль | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; 3. Обучение вертикальным передачам: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; 3. Повторение функциональных задач: <ul style="list-style-type: none"> - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход; - передачи в 1 касание; | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p> |

| | | | | |
|---|-----------------|----------|--|---|
| 8 | Прием мяча | Август | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> С уходом внутренней стороной стопы; С уходом внешней стороной стопы; С использованием свободного пространства (от соперника); С разворотом; Летящего мяча серединой бедра; Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; Обучение движению корпусом. Функциональное значение первого касания при приеме мяча; | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p> |
| 9 | Ведение и финты | Сентябрь | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Дальнейшее обучение финтам: <ul style="list-style-type: none"> Выпадом; финт Круифа; Ложный замах; Обучение финтам: <ul style="list-style-type: none"> Пропуск мяча; Марсельская рулетка; Пропуск мяча; Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации. Дальнейшее обучение технике ведения: <ul style="list-style-type: none"> Ведение на 2 шага; Ведение с изменением направления; Скоростной ведение; Обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.) | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p> |

| | | | | |
|----|-------|---------|--|---|
| 10 | Отбор | Октябрь | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Текущий контроль Дальнейшее обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> - Положение корпуса; - Позиционирование; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); - Страховка; - Личная опека; Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. Обучение способам обороны: <ul style="list-style-type: none"> - Подкатом; | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p> |
| 11 | Удар | Ноябрь | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Дальнейшее обучение технике ударов: <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно: <ul style="list-style-type: none"> - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; Обучение удару по летящему мячу: | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p> |

| | | | | |
|----|--------------|---------|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; -внешней частью подъема; б. Обучение силовым дифференцировкам; | |
| 12 | Игра головой | Декабрь | Задачи: 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: <ul style="list-style-type: none"> - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой. | Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: <ul style="list-style-type: none"> - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: <ul style="list-style-type: none"> - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4; |

Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на этапе НП

| Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Физическая подготовка | Психологическая подготовка |
|---|---|---|---|
| 7 лет | | | |
| <p>Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы.</p> <p>Бег лицом вперед, спиной вперед, с крестным шагом, приставными шагами.</p> <p>Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами.</p> <p>Остановка выпадом, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги.</p> <p>Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге.</p> | | <p>Общая ловкость.</p> <p>Стартовая скорость.</p> | <p>Простые программы движений без мяча и с мячом.</p> |
| 7-8 лет | | | |
| <p>Применение различных способов передвижения в игровых условиях.</p> <p>Ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника.</p> <p>Развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.</p> <p>Удар средней частью подъема и внутренней стороной стопы.</p> | <p>Тактика атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбор позиции; - преодоление сопротивления соперника | <p>Равновесие и баланс (специальная ловкость).</p> <p>Стартовая скорость.</p> | <p>Способность распознавать простые игровые ситуации.</p> |
| 8-9 лет | | | |
| <p>Обучение способам ведения мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы.</p> <p>Обучение финтам: лицом к сопернику, боком</p> | <p>Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции.</p> | <p>Развитие общей и специальной ловкости.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Развитие быстроты</p> | <p>Мотивация на индивидуальные действия в игре. Соперничество.</p> <p>Воспитание психологии</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>к сопернику, спиной к сопернику. Обучение способам отбора мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо соперника. Обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).</p> | <p>Обучение индивидуальным действиям в обороне – сокращению пространства.</p> | <p>(стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие общей гибкости.</p> | <p>победителя. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. Распознавание игровых ситуаций.</p> |
| <p>9 лет</p> | | | |
| <p>Обучение передач мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема. Обучение остановкам (приему) мяча: ногой, туловищем, головой. Обучение ведению мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику. Обучение отбору мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плечо в плечо соперника. Обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью лба, боковой частью лба. Обучение контролю мяча (футбольной координации)</p> | <p>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.</p> | <p>Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие специальной гибкости.</p> | <p>Мотивация к обучению. Соперничество за лидерство, проявление инициативы. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. «Чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации</p> |

Программный материал для этапа УТЭ 1-го года обучения
План круглогодичной спортивной подготовки

| № п/п | Блок | Преимущественная направленность упражнений (основные задачи) | Основные средства |
|----------|---------------|---|--|
| 1 | Ведение+отбор | <p>Задачи: 1. Текущий контроль.</p> <p>Атака: 1. Дальнейшее обучение ведению: - С изменением направления; - Скоростное ведение; - Ведение после приема в свободную от соперника сторону; 2. Ускорение после приема мяча; 3. Обучение сохранению темпа игры: - При сближении с соперником (выбор направления атаки, сохранение скорости при сближении с соперником; - В противоборстве с соперником; 4. Дальнейшее обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.).</p> <p>Оборона: 1. Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Реагирование на финты; - Личная опека;</p> | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3x1 - 3x2+нейтральный в центре; - 3x2; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 1x1; - 1x2; - 1x2+ нейтральный; - 3x3+ нейтральные; - 5x4; - 6x6;</p> |

| | | | |
|---|----------------------|--|--|
| 2 | Отбор мяча | <p>Задачи:</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике отбора:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Противодействие ведению; - Положение корпуса при отборе; - Позиционирование относительно партнеров; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи); - Страховка; - Личная опека; - Подкатом; <p>3. Обучение противодействию удара.</p> <p>2. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча;</p> | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x1 - 3x2+нейтральный в центре; - 3x2; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x1; - 1x2; - 1x2+ нейтральный; - 3x3+ нейтральные; - 5x4; - 6x6; |
| 3 | Перемещение без мяча | <p>Задачи:</p> <p>1. Обучение футболистов перемещению на свободное пространство, создавая свободную линию передачи для движения мяча от партнера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Используя ширину игровой площадки; - Используя глубину игровой площадки; <p>2. Объяснение функциональных задач открывания.</p> <p>3. Объяснение принципов использования пространства в футболе.</p> <p>4. Вариативное решение двигательных и технико-тактических задач (создание когерентных ассоциаций, для создания эффекта когнитивной легкости).</p> | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x1 - 3x2+нейтральный в центре; - 3x2; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3+ нейтральные; - 5x4; |

| | | | |
|---|------------------------|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - 5x5+ нейтральные; - 6x6; |
| 4 | Передача мяча | <p>Задачи:</p> <p>Техника:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; 3. Объяснение функциональных задач: <ul style="list-style-type: none"> - Продольные, диагональные, поперечные; - Прострельная; - На удар; - Продольная; - Поперечная; - Диагональная; <p>Тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Открывание; - Отвлечение соперника; - Игра в «Стенку» | <ul style="list-style-type: none"> Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3x1 - 3x2+нейтральный в центре; - 3x2; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 3x3+ нейтральные; - 5x4; - 5x5+ нейтральные; - 6x6; |
| 5 | Прием и обработка мяча | <p>Задачи:</p> <p>Техника:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней | <ul style="list-style-type: none"> Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3x1 - 3x2+нейтральный в центре; - 3x2; |

| | | | |
|---|------|--|--|
| | | <p>стороной стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; <p>2. Дальнейшее бучение движению корпусом в единоборстве.</p> <p>3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча.</p> <p>4. Обучение приемы мяча при личной опеке.</p> <p>Тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Открывание; - Открывание; - Отвлечение соперника; - Игра в «Стенку»; <p>Внедрение понятий ширина игры;</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3+ нейтральные; - 5x4; - 5x5+ нейтральные; - 6x6; |
| 6 | Удар | <p>Задачи:</p> <p>Техника:</p> <p>Методика Вязовского В.А.</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике ударов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внутренней частью подъема; - Передней частью подъема; - Удар внешней стороной подъема; <p>2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу.</p> <p>3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара;</p> <p>4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; <p>5. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; | <p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x1 - 3x2+нейтральный в центре; - 3x2; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3+ нейтральные; - 5x4; - 5x5+ нейтральные; - 6x6; |

| | | | |
|---|--------------|---|--|
| | | <p>- Внешней частью подъема;</p> <p>6. Формирование силовых дифференцировок.</p> <p>7. Обучение использованию ударов в тактических ситуациях (вариативное решение тактических задач – давать ребенку 2-3 решения тактических задач ударом).</p> <p>Тактика:</p> <p>1. Групповые взаимодействия в парах и тройках:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; | |
| 7 | Игра головой | <p>Задачи:</p> <p>Реализуется строго облегченными или спущенными мячами!!!</p> <p>Техника:</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике игры головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лбом с места; - Удар с поворотом; <p>2. Обучение удару головой в прыжке;</p> <p>2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой;</p> <p>Тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; | <p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5х2; - 6х2; - 7х3; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4х4+2 нейтральных; - 3х3х3+1 нейтральный; - 7х5; - 7х7; |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 8 | Связка ведение + финт + удар (передача) | <p>Задачи:</p> <p>Техника: 1. Позиционные игры, направленные на формирование пространственных дифференцировок относительно направления атаки, используя комплекс технических действий ведение + финт + удар.</p> <p>Тактика: - Использование пространства между линий; - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; Введение понятий глубина игры.</p> | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5х2; - 6х2; - 7х3; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 4х4+2 нейтральных; - 3х3х3+1 нейтральный; - 7х5; - 7х7;</p> |
|---|---|---|--|

Программный материал для этапа УТЭ 2-го года обучения
План круглогодичной тренировки

| № п/п | Блок | Преимущественная направленность упражнений (основные задачи) | Основные средства тренировки |
|----------|----------|--|--|
| 1 | Передача | <p>Задачи:</p> <p>Техника:</p> <p>1. Оперативный контроль;</p> <p>2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; <p>3. Объяснение функциональных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольные, диагональные, поперечные; - Прострельная; - На удар; - Продольная; - Поперечная; - Диагональная; | <p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 7V4. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8; |

| | | | |
|---|-------------------|---|--|
| 2 | Прием и обработка | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> С уходом внутренней стороной стопы; С уходом внешней стороной стопы; С использованием свободного пространства (от соперника); С разворотом; Летящего мяча серединой бедра; Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; Дальнейшее обучение движению корпусом в единоборстве. Функциональное значение первого касания при приеме мяча. Обучение приему мяча при личной опеке. | <p>Изолированные упражнения Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 7V4. Игры: - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;</p> |
| 3 | Удар | <p>Задачи:</p> <p>Техника: Методика Вязовского В.А.</p> <ol style="list-style-type: none"> Дальнейшее обучение технике ударов: <ul style="list-style-type: none"> Внутренней стороной стопы; Внутренней частью подъема; Передней частью подъема; Удар внешней стороной подъема; Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу. Обучение систем анализаторов при нанесении удара; Дальнейшее обучение осмысленному | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3;</p> |

| | | | |
|---|--------------|---|---|
| | | <p>применению ударов относительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Расположения в игровом пространстве; - Относительно расположения партнеров; - Относительно расположения соперников; <p>5. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; <p>6. Формирование силовых дифференцировок.</p> <p>7. Обучение использованию ударов в тактических ситуациях (вариативное решение тактических задач – давать ребенку 2-3 решения тактических задач ударом).</p> | <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 7V4. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8; |
| 4 | Удар головой | <p>Задачи:</p> <p>Реализуется строго облегченными или спущенными мячами!!!</p> <p>Техника:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение технике игры головой: <ul style="list-style-type: none"> - Лбом с места; - Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой; <p>Тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вбегание в зону; - Пас на 3; | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 7V4. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8; |

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

| | | | |
|---|------------|---|---|
| | | <p>- В противоборстве с соперником;</p> <p>4. Дальнейшее обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.).</p> <p>Оборона:</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике отбора:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Противодействие ведению; - Реагирование на финты; - Личная опека; <p>Тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использование пространства между линий; - Вбегание в зону; - Пас на 3; - Игра в стенку; <p>Дальнейшее обучение использованию принципов эффективного использования пространства в игре (ширина и глубина атаки)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 7V4. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8; |
| 7 | Отбор мяча | <p>1. Дальнейшее обучение технике отбора:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Противодействие ведению; - Положение корпуса при отборе; - Позиционирование относительно партнеров; - Оценка движения мяча; - Оценка предполагаемых действий соперника; - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника; - Реагирование на финты; - Противодействие передаче мяча (перекрытие линии передачи); - Страховка; - Личная опека; - Подкатом; <p>3. Обучение противодействию удара.</p> <p>2. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча;</p> | <p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 7V4. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3V3+1 нейтральный; |

| | | | |
|----|----------------------|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8; |
| 8 | Перемещение без мяча | <p>Задачи:</p> <p>Атака:</p> <p>1. Дальнейшее обучение футболистов перемещению на свободное пространство, создавая свободную линию передачи для движения мяча от партнера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Восприятие и управление пространством; - Контроль темпа игры; - Управление временем (своевременность действий); <p>2. Объяснение функциональных задач открывания.</p> <p>3. Вариативное решение двигательных и технико-тактических задач (создание когерентных ассоциаций, для создания эффекта когнитивной легкости).</p> <p>Оборона:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение перемещению от игрока, отдавшего пас (отбор пространства); - Давление на игрока с мячом для уменьшения возможностей развития атаки соперником; - Диагональная страховка; - Перехват. | <p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 7V4. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8; |
| 12 | Передача мяча | <p>Задачи:</p> <p>Техника:</p> <p>1. Оперативный контроль;</p> <p>2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; | <p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5V2; - 6V3; |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; <p>3. Объяснение функциональных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продольные, диагональные, поперечные; - Прострельная; - На удар; - Продольная; - Поперечная; - Диагональная; | <ul style="list-style-type: none"> - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 7V4. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8; |
|--|--|--|---|

Программный материал для этапа УТЭ 3-го года обучения
План круглогодичной спортивной подготовки

| № п/п | Бл ок | Преимущественная направленность упражнений (основные задачи) | Основные средства тренировки |
|----------|-------------------------------------|--|--|
| 1 | Ведение и финты Передача и отбор | <p>Задачи:</p> <p>Техника:</p> <p>1. Оперативный контроль;</p> <p>2. Совершенствование технике ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передней, внешней и внутренней частями стопы; - По прямой, на высокой скорости; - С изменением направления; - С разворотом на 45, 90 и 180 градусов; <p>2. Совершенствование техники финтов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выпадом; - Финт Круифа; - Ложный замах; - Перемахом; <p>3. Совершенствование техники передачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Вертикальных передач: <ul style="list-style-type: none"> - Передней, внешней и внутренней частью подъема; - На ход, в недодачу; - Короткие, средние, длинные; - Своевременные; <p>4. Совершенствование техники отбора:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выпадом; - Толчком плеча; - Подкатом; <p>Тактика:</p> | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9; |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | <p>Атака: Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Позиционирование (Занятие выгодной позиции) - Сохранение темпа игры 1V1, 1V2; - Открывание (Создание свободной линии передачи). - Продвижение с мячом, овладение пространством; - Завершение эпизодов: <ul style="list-style-type: none"> - передача; - Взятие линии; - Удар по воротам; - Переход от атаки к обороне. <p>Оборона: Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выбор позиции при игре 1V1; - Диагональная страховка; - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе; - Переход от обороны к атаке. | |
| 2 | Обработка мяча, летящего на разной высоте | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); - С разворотом; - Летящего мяча серединой бедра; - Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы; - Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы; - Грудью. 2. Обучение приему мяча головой. 3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча. <p>Тактика:</p> <p>Атака: Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Позиционирование (Занятие выгодной позиции) | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | <p>Создание численного большинства в зоне, при использовании вертикальных передач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Открывание (на ход, за спину защитникам). - Изменение направления атаки; - Завершение эпизодов: <ul style="list-style-type: none"> - передача; - Взятие линии; - Удар по воротам; - Переход от атаки к обороне. <p>Оборона: Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование пространственных дифференцировок при противодействии вертикальным передачам; - Диагональная страховка; - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе; - Переход от обороны к атаке. | <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9; |
| 3 | <p>Удар по мячу, летящему:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с лета; - с полулета; - головой; | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу: <ul style="list-style-type: none"> - С лета; - С полулета; - Головой; <p>Упражнения применяются игровые, с пассивной и активной опекой.</p> <p>Тактика:</p> <p>Атака: Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использование изучаемой техники для организации быстрых ответных атак; - Использование изучаемой техники для преодоления сопротивления больших групп футболистов; - Позиционирование (Занятие выгодной позиции) <p>Создание численного большинства в зоне, при использовании вертикальных передач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Открывание (на ход, за спину защитникам). - Изменение направления атаки; - Завершение эпизодов: <ul style="list-style-type: none"> - передача; | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1V1; |

| | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Удар по воротам; - Переход от атаки к обороне. <p>Оборона: Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование пространственных дифференцировок при противодействии вертикальным передачам; - Диагональная страховка; - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе; - Переход от обороны к атаке. | <ul style="list-style-type: none"> - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9; |
| 4 | Индивидуальная тактика игры без мяча | <p>Задачи:</p> <p>Атака: Без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Открывание; - Отвлечение соперника. - Формирование пространственных, временных и силовых дифференцировок; <p style="text-align: center;">Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности.</p> <p>Оборона:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрывание; - Отбор мяча; - Противодействие ведению; - Противодействие завершению атаки; | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) |

| | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|
| | | | - 8V5; - 9V9; |
| 5 | Индивидуальная тактика игры без мяча | <p>Задачи:</p> <p>Атака: Без мяча: - Открывание; - Отвлечение соперника. - Формирование пространственных, временных и силовых дифференцировок;</p> <p>Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности.</p> <p>Оборона: - Закрывание; - Отбор мяча; - Противодействие ведению; - Противодействие завершению атаки;</p> | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; Игры под давлением: - 8V4; - 8V5. Игры: - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9;</p> |

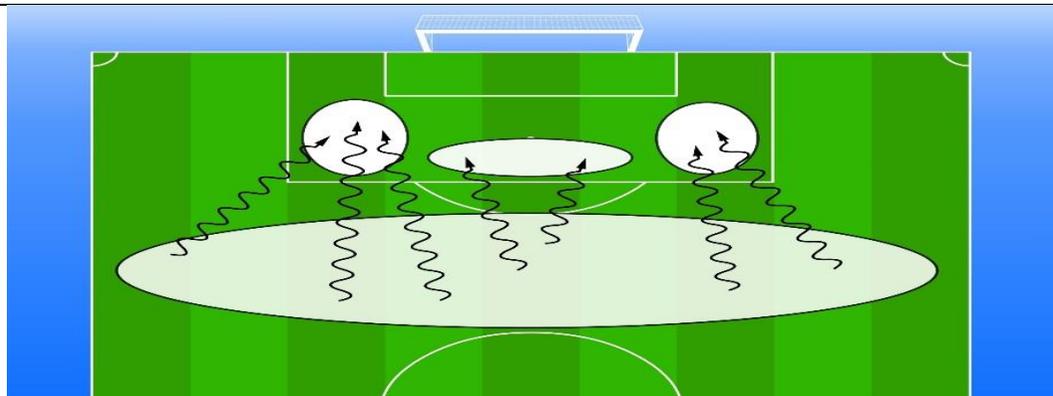
| | | | |
|---|--------------------------------|---|--|
| 6 | Взаимодействие в малых группах | <p>Задачи: 1. Текущий контроль.</p> <p>Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности.</p> <p>Тактика: Атака: 1. В парах: - Обратная передача; - Стенка; - Скрещивание; - Вбегание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

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Смена позиций; 2. Переход от атаки к обороне. 3. Коммуникация. 4. Антиципация. <p>Оборона:</p> <p>В тройках:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Диагональная страховка; - Позиционирование относительно своих ворот, партнера и соперника; - Принцип обороны «плотность» (сохранение интервалов между партнерами линии обороны) - Перехват мяча; 2. Переход от обороны к атаке. 3. Коммуникация; 4. Антиципация | <ul style="list-style-type: none"> - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2; - 2V2+ нейтральные; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5; - 9V9; |
|--|---|--|

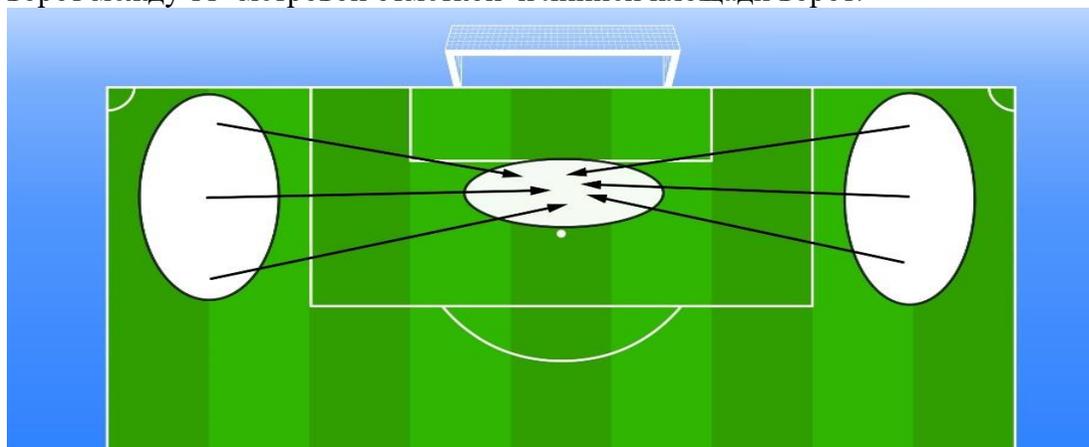
| | | | |
|---|-------------------------|---|--|
| 8 | Начало атаки от вратаря | <p>Задачи:</p> <p>Атака:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принципы создания и использования пространства; - Открывание; - Обучение ротации в игровых эпизодах, относительно игровой ситуации; - Коммуникация; - Антиципация; - Вариативность атакующих действий (индивидуально или взаимодействие); - Переход от атаки к обороне. - Продвижение и контроль, надежность взаимодействий; - Объяснение задач на каждой позиции. <p>Метод рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Время на атаку от 5 до 20 секунд; - Определение объема работы с максимальной мощностью, при котором не будет снижения качества решения двигательной задачи. Четкое определение диапазона действий футболистов, с дальнейшим расширением вариативности. <p>Оборона:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведение единоборства 1V1; - Диагональная страховка; - Принцип плотности обороны; - Переход от обороны к атаке; | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V1; - 2V2+ нейтральные; - 3V2; - 4V3; - 8V5; - 9V9; |
|---|-------------------------|---|--|

Программный материал для этапа УТЭ 4-го года обучения
План круглогодичной спортивной подготовки

| № п/п | Блок | Преимущественная направленность упражнений (основные задачи) | Основные средства |
|----------|---------------------------|--|--|
| 1 | Создание голевых ситуаций | <p>Задачи:</p> <p>Тактика:</p> <p>Атака:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение мячом после передач партнеров, при отборе и перехвате соперника; - доставка мяча в штрафную площадь и взятия ворот из штрафной площади; - взятие ворот из штрафной площади. <p>1. При планировании упражнений направленных на создание голевых ситуаций эффективно использовать область находящейся на расстоянии от 16 до 35 метров от ворот обороняющейся команды.</p> <p>Если мяч доставляется в штрафную для завершения атаки путем ведения, то перемещение с мячом следует выполнять преимущественно в двух направлениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перпендикулярно или под не большим углом относительно линии ворот, используя полуфланг; - перпендикулярно или под небольшим углом относительно линии ворот в пространстве шириной 15 метров, напротив ворот, в область, которая находится между линией штрафной площади и 11-метровой отметкой. | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо: внутри;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4V4, с распределением заданий по зонам; - 8V5; - 8V8, с распределением заданий по зонам; - 9V9; |

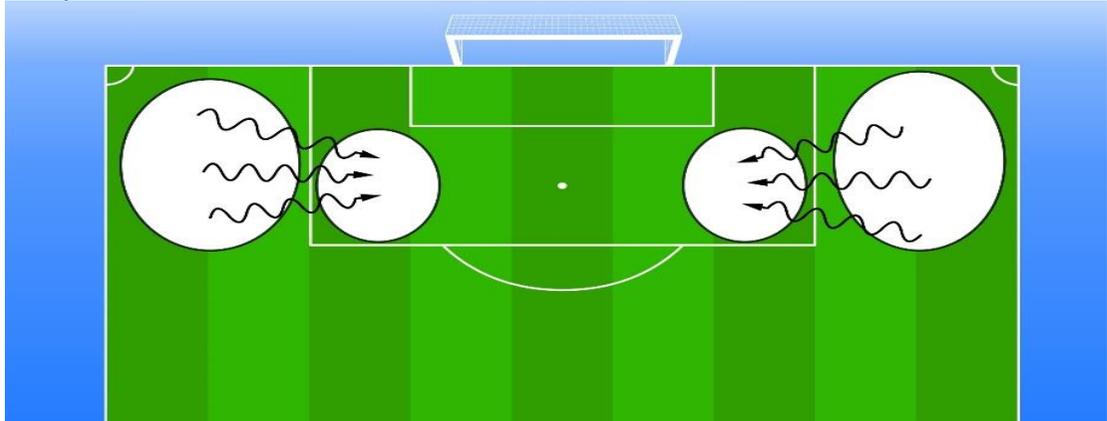


2. При выполнении передач выводящих партнеров на завершающий удар, из областей находящихся между боковыми линиями поля и боковыми линиями штрафной площади, мячи следует посылать параллельно линии ворот или близко к этому направлению преимущественно в область, которая находится напротив ворот между 11- метровой отметкой и линией площади ворот.



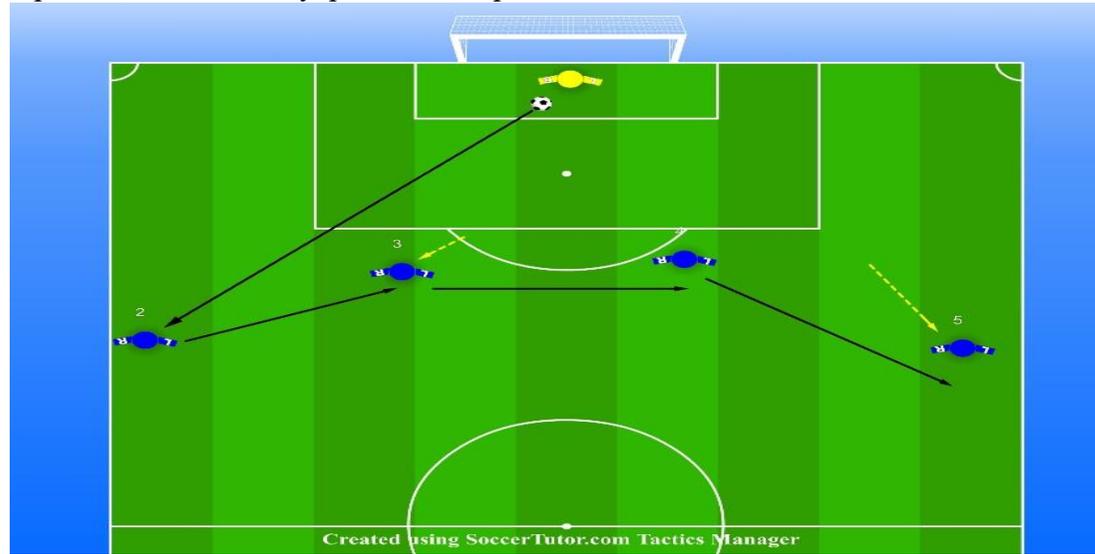
3. Перемещение с мячом из областей, находящихся между боковыми линиями поля и боковыми линиями штрафной площади, в штрафную площадь с обыгрываем или без обыгрываем соперника и последующим завершением атаки целесообразно выполнять параллельно или под некоторым углом относительно линии ворот в направлении от ворот в области, которые находятся между углами площади от ворот и штрафной площади.

Если предполагается, что упражнение будет завершаться ударом по воротам

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | <p>из за штрафной площади, необходимо учитывать, что в соревновательных матчах голы из за штрафной площади, необходимо учитывать, что в соревновательных матчах голы из за штрафной площади забиваются с игры, как правило, из области, ширина которой меньше ширины штрафной площади около 30 метров, находящейся не далее 25 метров от линии ворот обороняющейся команды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - после перемещения с мячом на короткое расстояние; - после передач мяча на короткое и среднее расстояние параллельно линии ворот и в направлении от линии штрафной площади соперника в сторону ворот атакующей команды.  | |
| 2 | <p>Взаимодействие в линиях при атаке (постепенное нападение)</p> | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить атакующим действиям игроков линии обороны. 2. Обучить атакующим действиям игроков линии полузащиты. 3. Обучить атакующим действиям игроков линии нападения. <p>Для работы над тактикой необходимо переключить внимание своих подопечных с индивидуальных действий, на коллективные действия группы игроков, чтобы перемещения и действия каждого отдельного футболиста были направлены на выполнение общих задач, поставленных перед группой.</p> <p>Аспекты вынуждающие каждого игрока вести игру:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понимание принципов и подпринципов игры. 2. Заранее определенный и заученный ход проведения игры. 3. Тактическое противодействие соперников. | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Игровые упражнения структурно повторяют игровые эпизоды, Рондо: - 2V2+2 нейтральных снаружи +1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный;</p> |

Тактика:**Атака:**

1. Перемещение мяча внутри зоны обороны



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

- 8V3;

Игры под давлением:

- 8V4;

- 8V5.

Зонный футбол 8V8

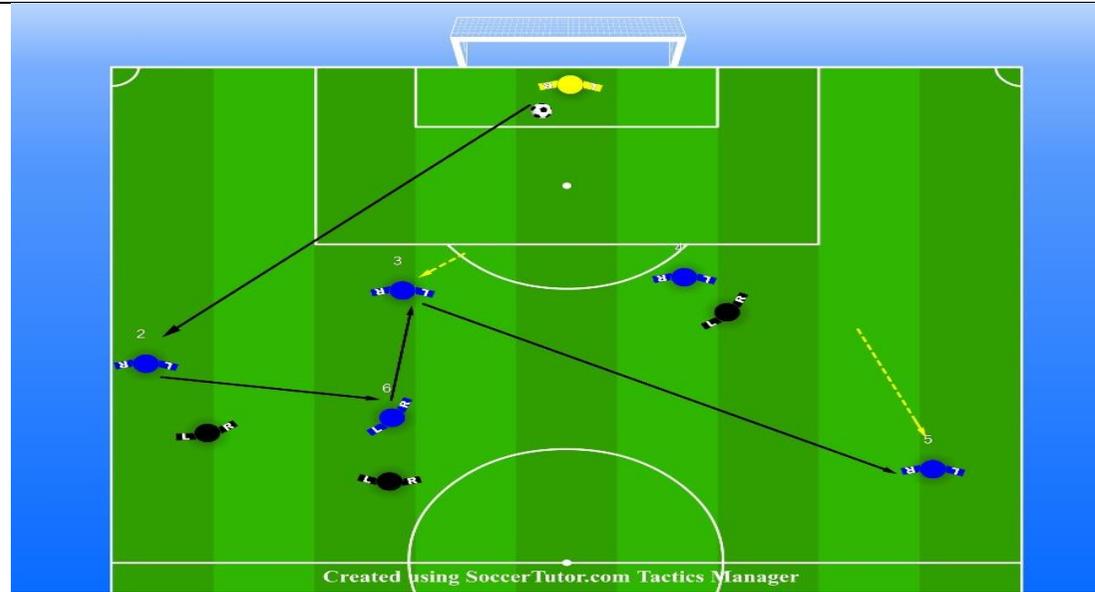
Игры:

- 3V3+2 нейтральных в центре;

- 5V5+4 нейтральных 2 снаружи, 2 внутри.

- 8V8, с распределением заданий по зонам;

- 9V9;



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



| | | | |
|---|-------------------------|--|---|
| | | Оборона: | |
| 3 | Начало атаки от вратаря | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить началу атаки от вратаря по центру; 2. Обучить началу атаки от вратаря по правому и левому флангу; 3. Обучить началу атаки от вратаря под прессингом; 4. Начало атаки от вратаря при помощи длинной передачи. <p>Тактика:</p> <p>Атака:</p> <p>Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнеров. Одним из вариантов является использование наигранных комбинаций розыгрыша мяча, другим – передача мяча открывшемуся на выгодной позиции партнеру. Вратарь обязан помнить общие закономерности применения различных по длине передач: чем короче передача, тем меньше процент потерь; чем длиннее передача, тем острее она, тем больше величина оправданного риска.</p> <p>Обострение игры в этой фазе способствует созданию наиболее благоприятных условий для эффективного проведения атакующих действий. В связи с этим, на первый план выходит умение команды выполнять следующие действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Доставлять мяч в те зоны поля, где можно создать эффективный момент для дальнейшего развития атаки. 2. Целенаправленно организовывать ситуации, в которых игрок, владеющий мячом, будет иметь достаточно времени и пространства для реализации голевого момента, как только он окажется в этой зоне поля. <p>В фазе построения атаки игра может осуществляться одним из трех способов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Для перевода игры на половину поля соперника команда будет преимущественно использовать длинные передачи; 2. Команда использует игру в поперечном направлении, игроки будут преимущественно передавать мяч внутри одного из игровых секторов. 3. Команда применяет более сложные действия, состоящие из продольной передачи, за которой следует передача мяча, создающая игровое пространство, с построением игроков в продольные цепочки. | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи +1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3V3+вратари; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V8, с распределением заданий по зонам (переходные игроки для создания большинства в зонах); - 9V9; |

| | | | |
|---|--|--|---|
| 4 | Прессинг соперника при начале атаки от вратаря | <p>Задачи:</p> <p>1. Обучить прессингу в зоне Г, в ситуациях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - один против атакующего игрока без мяча, находящимся перед ним, в глубине поля; - двое против атакующего игрока без мяча, находящегося перед ними в глубине поля; - двое против атакующего игрока, движущегося с мячом им навстречу, в глубине поля; - двое против атакующего игрока без мяча, находящегося между ними, в глубине поля; <p>Основная задача прессинг соперника при начале атаки от вратаря состоит в том, чтобы разрушить попытки соперника организовать свои атакующие действия.</p> <p>В данном случае команда выполняет коллективные перемещения в глубину поля, лишая игроков команды пространства и времени для принятия решений.</p> <p>Факторы эффективности прессинга:</p> <p>1. Когда мяч находится около боковой линии поля, игрок, владеющий им, естественным образом ограничен в направлении передач – либо в центр, либо вдоль боковой линии поля. С другой стороны, когда мяч находится в центре, соперник может выполнять передачи в любом направлении.</p> <p>2. Когда мяч приближается к боковой линии, все поле разделяется на две части:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тот фланг, где находится мяч; - фланг, где мяча нет; <p>Это позволяет обороняющейся команде ослабить опеку, на фланге, где нет мяча и смещается на фланг, с мячом, с целью создания на нем численного большинства или оказания максимального индивидуального давления.</p> <p style="text-align: center;">Условия применения прессинга</p> <ul style="list-style-type: none"> - против игрока, который слабо технически оснащен; - против игрока, принимающего мяч в сложных условиях (с недостаточной поддержкой от партнеров); - против игрока, принимающего сложный для обработки мяч; в зоне критической для ошибки) | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи +1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1V1; - 1V2; - 2V2; - 3V3+ 4 малых ворот; - 8V8, с распределением заданий по зонам (переходные игроки для создания большинства в зонах); - 9V9; |
|---|--|--|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | |  | |
| 5 | Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить команду методам открывания за линией защитников на фланге, растягивать оборону, и при этом переводить мяч на противоположную сторону. 2. Обучить использовать пространство и получить навыки перевода мяча в свободные зоны, но делать это с использованием различных способов. <p>Переходы совершаются непрерывно в течение всего матча и могут происходить чрезвычайно быстро.</p> <p>Будет команда успешной или нет, в значительной степени зависит от того, способна она использовать несбалансированную защиту соперника, перехватив или отобрав мяч, и может она закрыть пространство и ограничить возможности соперника, после потери мяча. В современной игре, чем быстрее вы сможете реагировать всей командой на этап перехода, тем успешнее вы будете!</p> <p>После получения мяча команда должна стремиться, как можно быстрее использовать создавшуюся тактическую ситуацию. Важно переместить мяч вперед, прежде чем соперник сможет закрыть игрока с мячом и заблокировать потенциальных получателей следующего паса.</p> <p>Переход из обороны в атаку требует быстрой реакции, технической точности, визуального осознания игрового пространства, интеллектуального движения</p> | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Передача между линиями</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8V4; - 8V5. <p>Игры:</p> |

и принятия правильных решений. Это означает, что игрокам необходимо продемонстрировать скорость движения и скорость мысли.

Цель состоит в том, чтобы подготовить вашу команду к переходу из обороны в атаку с высокой интенсивностью, чтобы игрок научился действовать на высоких скоростях. Чем быстрее они смогут выполнить этот переход, тем успешнее будет команда.

Принципы перехода из обороны в атаку:

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



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

6

ИМ
ОД
ЕЙ
СТВ
ИЯ

Задачи:

1. Текущий контроль;

Изолированные упражнения
ОРУ (с предметами, без предметов)

2. Первичная специализация по позициям;
3. Обучение командным взаимодействиям в атаке и обороне, в схеме 1-4-3-3.
- Расстановка игроков на поле при использовании системы 1-4-3-3 позволяет создавать большое количество треугольников и ромбов.
- Треугольниками и ромбами называются небольшие группы игроков, состоящие обычно из трех или четырех человек, располагающихся близко друг к другу и готовых к проведению атакующих комбинаций.
- Как правило, в расстановке 1-4-3-3 футболисты формируют следующие группы игроков:
- крайний защитник – полусредний нападающий – крайний нападающий (группа по флангу);
 - крайний нападающий- центральный нападающий- крайний нападающий (цепочка в глубине поля);
 - полусредний нападающий – крайний нападающий – центральный нападающий.



- Подвижные игры
Акробатические упражнения
Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)
Эстафеты
- Рондо:**
- 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;
 - 3V2+ 1 нейтральный внутри;
 - 3V3+нейтральные;
 - 5V2+нейтральный;
 - 8V3;
- Игры под давлением:**
- 8V4;
 - 8V5.
- Игры:**
- 4V4, с распределением заданий по зонам
 - 8V5;
 - 9V9, с распределением заданий по зонам;
 - 11V11 свободная игра;

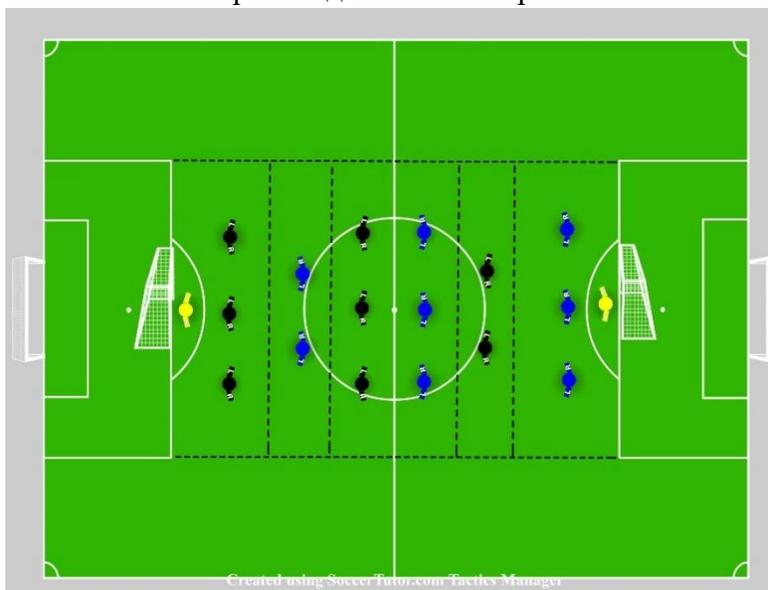
Программный материал для этапа УТЭ 5-го года обучения
План круглогодичной спортивной подготовки

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

| | | | |
|---|-------------------------------|--|---|
| | | <p>Статистика успешно выполненных завершающих ударов на разных участках поля.</p>  | <p>нейтральный; - 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8x5; - 9x9;</p> |
| 2 | Обостряющие передачи с фланга | <p>Задачи: Совершенствовать атакующие действия, с акцентом на обостряющие передачи с флангов. Нужно понимать, что любая фланговая атака представляет собой командное тактическое действие, которое возникает из предыдущего действия и должно иметь логичное продолжение. Например, фланговая атака иногда может быть проведена усилиями одного игрока, владеющего мячом, который при помощи дриблинга и скорости совершает индивидуальный проход и делает передачу в штрафную площадку. Однако если обороняющаяся команда надежно перекрывает фланги, такая попытка часто может быть обречена на неудачу. Поэтому нужно создавать численное преимущество за счет подключения игроков из глубины, «забеганий». Таким образом количество фланговых атак можно увеличить и доставлять мяч в штрафную площадку соперника намного чаще. То есть, образно говоря, фланговую атаку нужно «создать» при помощи определенного перемещения игроков, согласованного и освоенного путем многократных повторений на тренировках.</p> | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Игровые упражнения структурно повторяют игровые эпизоды,</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Фланговая атака может иметь два логичных продолжения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - первое – это нацеленная передача в штрафную площадку. Такая передача наиболее неудобна для соперника, если выполняется в расчете на набегающих игроков группы атаки, которые стремятся сыграть в опережение. Это очень важно. Если передача выполняется в адрес игроков, находящихся в статичном положении, защитники соперника будут иметь преимущество. Они в таком случае расположены спиной к своим воротам, видят игрока, исполняющего передачу, видят мяч и его траекторию, и могут контролировать положение наших игроков атаки. Дополнительное преимущество имеет и вратарь. <p>Статичность наших игроков атаки в штрафной площадке соперника, которая часто обусловлена тем, что они слишком рано там оказались, сильно снижает эффективность фланговых атак. Момент передачи и движение группы набегающих игроков – командный навык, который также требует настойчивой работы на тренировках. Такое движение создает защитникам соперника дополнительные неудобства. Они, перемещаясь вместе с нашими игроками, теперь уже быстро двигаются лицом к своим воротам. Им намного сложнее одновременно контролировать положение наших игроков и траекторию полета мяча. И даже если защитник будет первым у мяча, то ему в таком положении может быть довольно непросто распорядиться мячом. Такие действия позволяют нашим игрокам получить известное преимущество, особенно если в концовке атаки участвует достаточное количество игроков.</p> <p>Многие команды стараются не допустить таких передач в свою штрафную площадку и надежно перекрывают фланги. В таком случае фланговая атака может иметь другое логичное продолжение – перевод мяча на противоположный фланг с тем, чтобы уже оттуда попытаться сделать нацеленную передачу в штрафную площадку соперника. Если не получилось и на противоположном фланге, следует снова повторить попытку, еще раз переведя мяч. Такой прием называется «маятник». Если наша команда достаточно хорошо владеет «маятником», то возможность для нацеленной передачи с фланга она, в конце концов, получит. Отсюда следует несколько важных выводов.</p> <p>Очевидно, что логичная последовательность между различными командными тактическими действиями очень важна. Если наши игроки в каком-то моменте контролируют мяч на фланге на 1/3 поля соперника, отсюда может логично вытекать несколько различных вариантов продолжения, о которых мы говорили выше. Также следует обратить внимание, что такая последовательность командных действий должна быть надежно освоена. «На словах» объяснять это игрокам, конечно, можно и нужно, но необходим устойчивый командный навык, динамический стереотип.</p> | <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3x2+ 1 нейтральный внутри; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; - 8x3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8x4; - 8x5. <p>Зонный футбол 8x8</p> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x1; - 1x2; - 3x3x3+1 нейтральный; - 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8x5; - 9x9; |
|--|---|--|

| | | | |
|---|--------------------------------|--|---|
| 3 | <p>Взаимодействия в линиях</p> | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии обороны. 2. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии полузащиты. 3. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии нападения. <p>При осуществлении игровых действий ориентировочная деятельность футболиста сосредоточена преимущественно на внешних условиях (игровой ситуации), постоянное изменение которых требует оперативного анализа и обобщения непрерывно поступающей информации и внесения срочных коррекций в принятые тактические решения. Поэтому основным направлением повышения эффективности тактической подготовки должно стать смещение акцентов к формированию полных и точных знаний и представлений об его ориентировочной основе. Они выступают как ориентиры, на которых опирается человек при решении тактической задачи.</p> <p>Аспекты вынуждающие каждого игрока вести игру:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понимание принципов и подпринципов игры. 2. Заранее определенный и заученный ход проведения игры. 3. Тактическое противодействие соперников. | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3x2+ 1 нейтральный внутри; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; - 8x3; Игры под давлением: - 8x4; - 8x5. Игры: - 1x1; - 1x2; - 3x3x3+1 нейтральный; - 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8x8 зонный футбол; - 9x9;</p> |
|---|--------------------------------|--|---|



| | | | |
|---|----------|--|---|
| 4 | Прессинг | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование прессинга в зоне Г; 2. Обучить командному прессингу. <p>Атака: Базовые элементы прессинга:</p> <p>1. Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль соперника в зоне своей ответственности; - пресечение попыток атакующего игрока овладеть мячом в пространстве, находящемся перед обороняющимся игроком или за ним; - выдавливание атакующего игрока в направлении средней линии поля, если эпизод игры проходит на половине поля обороняющейся команды. <p>2. Взаимодействие обороняющихся игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача атакующего игрока под контроль партнера в случаях перехода этого игрока из одного обороняющегося игрока, в зону другого обороняющегося; - к выбору первоочередности действий при пересечении попыток атакующего игрока получить мяч. <p>3. Групповые взаимодействия обороняющихся игроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовясь к отбору и начиная выполнять данные действия, этот обороняющийся игрок должен исключить возможность прохода атакующего игрока с мячом вперед через пространство, находящееся от него со стороны, противоположной той, где располагается второй обороняющийся игрок, и спровоцировать атакующего игрока на движение в сторону второго, обороняющегося; - перемещение страхующего партнера выполняется таким образом, чтобы к моменту начала обыгрыша, атакующим игроком, находится в 3-4 метрах от партнера по ширине поля и 1-2 метрах ближе него к линии своих ворот, по глубине поля, то есть по диагонали к партнеру относительно линии ворот. <p>4. Групповые взаимодействия обороняющихся игроков, страховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при контроле атакующего игрока без мяча, обороняющимся игрокам необходимо находиться на относительно небольшом расстоянии друг от друга для соблюдения нужной компактности расположения по длине поля (от 8-10 до 13-15 метров, в зависимости от ситуации); - при открывании атакующего игрока в пространство, находящееся за спиной обороняющегося игрока задней линии, этот обороняющийся игрок перемещается в направлении своих ворот и до момента посылы мяча сопернику стремится сохранять зазор между собой и им в 3-4 метра. | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3x2+ 1 нейтральный внутри; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; - 8x3; <p>Игры под давлением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8x4; - 8x5. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x1; - 1x2; - 3x3x3+1 нейтральный; - 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8x5; - 9x9; |
|---|----------|--|---|

| | | | |
|---|---|--|--|
| | |  <p>Условия применения прессинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - против игрока, который слабо технически оснащен; - против игрока, принимающего мяч в сложных условиях (с недостаточной поддержкой от партнеров); - против игрока, принимающего сложный для обработки мяч; в зоне критической для ошибки) | |
| 5 | Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фаза переход от атаки к обороне <p>Главный принцип:</p> <p>Оказывать давление на игрока с мячом, организация компактного оборонительного построения с благоприятным расположением в защите.</p> <p>Под принципы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрый отбор в зоне потери мяча. 2. Непрерывное и агрессивное давление на игрока с мячом. 3. Перекрытие линий возможных передач и потенциальных получателей. 4. Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника. 5. Уменьшите пространство для соперника во всех направлениях; ширина, глубина | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> |

и по диагонали.

6. Объединяйтесь, чтобы обеспечить закрытие соперника, который меняет свое положение с партнерами по команде.

7. Максимально используйте дезорганизацию соперника, чтобы быстро вернуть мяч или перестроится в позиционную оборону.

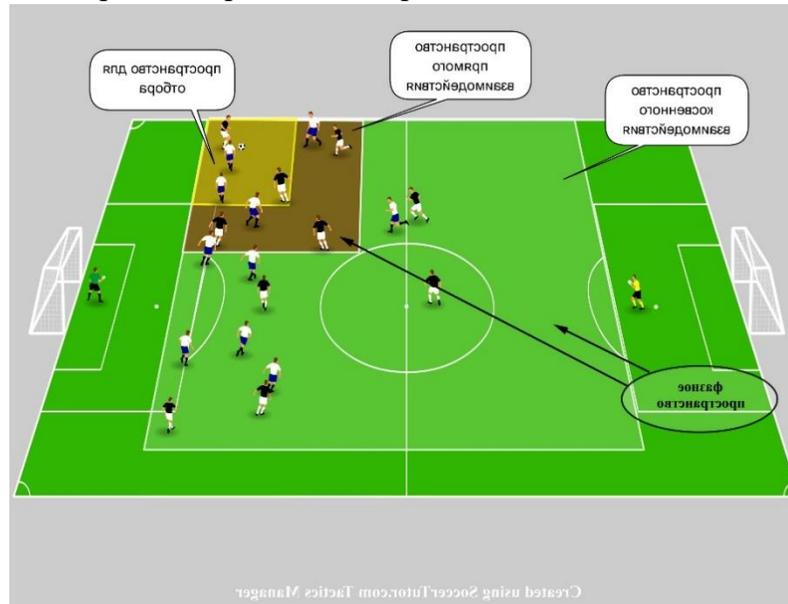
8. Различайте, «закрыт» ли мяч или «открыт».

9. Оптимальные расстояния друг к другу для своевременной подстраховки партнеров.

10. Знайте об игроках соперника дальних от мяча.

11. Важно правильное расположение корпуса (необходимо видеть мяч, партнера, соперника, свои ворота).

- Быстрый отбор в зоне потери мяча



- Непрерывное и агрессивное давление на игрока с мячом

- 2x2+2 нейтральных
снаружи+1
нейтральный внутри;
- 3x2+ 1 нейтральный
внутри;
- 3x3+нейтральные;
- 5x2+нейтральный;
- 8x3;

Игры под давлением:

- 8x4;
- 8x5.

Игры:

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



- Перекрытие линий возможных передач и потенциальных получателей;
- Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника;
- Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника;
- Объединяйтесь, чтобы обеспечить закрытие соперника, который меняет свое положение с партнерами по команде;
- Максимально используйте дезорганизацию соперника, чтобы быстро вернуть мяч или перестроиться в позиционную оборону;
- Знайте об игроках соперника дальних от мяча;
- Важно правильное расположение корпуса (необходимо видеть мяч, партнера, соперника, свои ворота).

Различайте, «закрыт» ли мяч или «открыт».

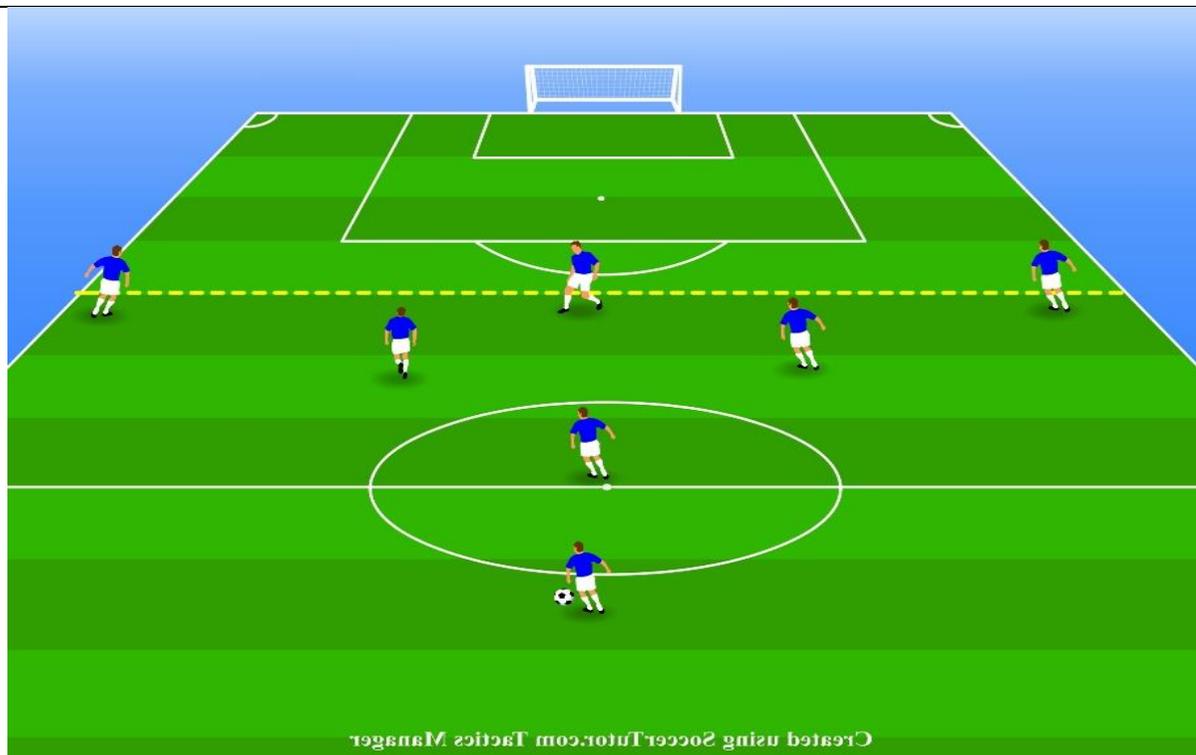
Правило «открытого» и «закрытого» мяча нужно понимать с двух сторон:

1. Относительно игрока с мячом;
2. Относительно игроков без мяча.

Относительно игрока с мячом:

«Мяч открыт» – это значит, что он готов делать передачу, мяч на ноге и он готов его двигать.

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | <p>Относительно игроков без мяча: «Мяч открыт» – это значит быть на открытой линии паса, являться адресом следующей передачи.</p> <p>Относительно игрока с мячом: «Мяч закрыт» – это значит, что в данную секунду, он никак не может сделать передачу (обрабатывает мяч, мяч идет в его сторону, ведет единоборство и т.д.).</p> <p>Относительно игроков без мяча: «Мяч закрыт» – это значит, что в данной позиции игрока без мяча, линия паса ПЕРЕКРЫТА соперником. Следовательно, необходимо ПОМЕНЯТЬ ПОЗИЦИЮ (оказать поддержку, открыться в недодачу, за спину сопернику), чтобы быть на открытой линии паса, и стать адресом следующей передачи.</p> <p>Итог: «мяч открыт» – он может продолжать движение К СЛЕДУЮЩЕМУ игроку, «мяч закрыт» – он в данный момент не может двигаться в сторону следующего адреса (либо по причине неготовности игрока с мячом сделать передачу, либо по причине неготовности партнера).</p> | |
| 6 | Командные взаимодействия в схеме 1-4-3-3 | <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дальнейшая специализация игроков по позициям; 2. Совершенствование командных взаимодействий в атаке и обороне, в схеме 1-4-3-3. <p>Первый образец</p> <p>Начинается игра без сопротивления с 7 игроками на поле. Семь игроков расставлены с тремя полузащитниками в форме треугольника (2 атакующих и 1 защищающийся), тремя нападающими и одним поддерживающим игроком позади полузащитников.</p> <p>Упражнение начинается с того, что целевой игрок (игрок с мячом) передает его крайнему нападающему справа. Затем команде необходимо как можно быстрее передать мяч нападающему на другом фланге.</p> <p>Методические рекомендации</p> <p>Сосредоточьтесь на передачах, которые являются точными и своевременными. Убедитесь, что игроки сохраняют построение при владении мячом и переходе с одной стороны на другую.</p> | <p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 2х2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3х2+ 1 нейтральный внутри; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный;</p> |



- 8x3;

Игры под давлением:

- 8x4;

- 8x5.

Игры:

- 2x2;

- 2x2+ нейтральные;

- 3x3x3+1

нейтральный;

- 5x5+4 нейтральных
(2 снаружи; 2 внутри)

- 11x11;

- 9x9;

Второй образец

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

Методические рекомендации

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



Третий образец

Измените упражнение, добавив трех защитников и двух полузащитников. Если защищающаяся команда выигрывает владение мячом, то они стараются передать мяч назад игроку, который начинает владение. Ключевым игроком становится целевым игроком и играет с командой, владеющей мячом. Как только защищающаяся команда играет с ключевым игроком, владение мячом возвращается атакующей команде.



Четвертый образец

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

Методические рекомендации

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





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



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



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Годовой план учебно-тренировочных занятий

| | 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 | 31 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Январь | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 |
| Февраль | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | | 3 | 3 | 3 | | |
| Март | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Апрель | | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Май | | | | 1 | 1 | | 1 | | | сп | сп | сп | | сп | сп | сп | 1 | 1 | 1 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Июнь | 2 | 2 | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Июль | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | |
| Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сентябрь | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | сп | сп | сп | сп | сп | сп | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Октябрь | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 |
| Ноябрь | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Декабрь | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | |

| |
|--|
| Блок 1 Создание голевых ситуаций |
| Блок 2 Взаимодействие в линиях при атаке (постепенное нападение) |
| Блок 3 Начало атаки от вратаря |
| Блок 4 Прессинг соперника при начале атаки от вратаря |
| Блок 5 Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне |
| Блок 6 Командные взаимодействия в схеме 1-4-3-3 |
| Соревнования |
| Самоподготовка |

Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на этапе УТЭ

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

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>бедром, головой. Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении. Финты, уход. Отбор в выпаде. Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку. Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах.</p> | <p>Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Применение групповых взаимодействий в игре. Тактика оборонительных действий. Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение (перехват)+первый пас. Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.</p> | <p>выносливость. Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Сила удара по мячу.</p> | <p>Распределение внимания. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).</p> |
| 12 лет | | | |
| <p>Остановка: бедром, грудью, лбом. Удары по мячу с лета, полулета, через себя. Удары головой. Финты. Отбор мяча. Техника передач в заданных периметрах (квадраты). Техника ведущей и не ведущей ноги.</p> | <p>Тактика атакующих действий. Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля. 1×1 обводка и удар. Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки). Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры. Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты. Тактика оборонительных действий. Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват и игра на опережение.</p> | <p>Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость. Специальная выносливость. Дистанционная скорость</p> | <p>Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | <p>Действия против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе.</p> <p>Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом.</p> <p>Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча.</p> <p>Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.</p> | | |
| 13 лет | | | |
| <p>Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы).</p> <p>Техника ведущей и не ведущей ноги.</p> | <p>Тактика атакующих действий.</p> <p>Создание голевых ситуаций.</p> <p>Завершение атак.</p> <p>Взаимодействие в линиях при развитии атаки.</p> <p>Начало атаки от вратаря.</p> <p>Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача).</p> <p>Тактика оборонительных действий.</p> <p>Выбор оборонительной позиции.</p> <p>Единоборства вверху.</p> <p>Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны.</p> <p>Переход от атаки к обороне – прессинг в зоне потери мяча.</p> <p>Прессинг соперника при начале атаки от вратаря.</p> <p>Стандарты в обороне.</p> <p>Подсказ.</p> <p>Страховка.</p> | <p>Дистанционная скорость. Умение менять ритм движений.</p> <p>Общая выносливость.</p> <p>Стартовая выносливость.</p> <p>Специальная выносливость.</p> | <p>Точность оперативного мышления.</p> <p>Объем внимания.</p> <p>Устойчивость внимания.</p> |

| 14 лет | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и не ведущей ноги.</p> | <p>Тактика атакующих действий. Завершение атак. Взаимодействия в линиях. Обостряющие (завершающие) передачи с флангов. Переход от обороны к атаке - первая передача вперед или на сохранение мяча. Умение играть по схеме 1-4-3-3. Понимание принципов игры 1-4-4-2. Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря).</p> <p>Тактика оборонительных действий. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне – переключение. Стандарты в обороне. Групповой отбор мяча, использование «ловушки». Прессинг в зоне потери мяча.</p> | <p>Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Общая выносливость. Скоростная выносливость. Координация. Абсолютная сила. Гибкость.</p> | <p>Точность оперативного мышления. Объем внимания.</p> |

Программный материал для этапов ССМ и ВСМ

| № Блока | Название Блока | Главная задача | Дополнительные задачи | | Примерный набор упражнений |
|---------------|--|--|---|--|---|
| | | Тактическая | Техническая | Физическая | |
| 15 лет | | | | | |
| 1 | Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1) | Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; -переходе из атаки в оборону | Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча | Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей | 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 |
| 2 | Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2) | Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону | Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар | Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей | 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 |
| 3 | Начало, развитие И завершение Атак в зоне атаки (зоне 3) | Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; | Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча | Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная | Игровое упражнение 3x2 + вратарь Игровое упражнение 4x3 + вратарь Игровое упражнение 4x2 + вратарь Игровое упражнение 5x4 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| | | -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону | Перемещения без мяча Удар Игра головой | выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей | продольными зонами Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10x8 + вратарь Игра 10x10 + 2 вратаря |
| 4 | Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1) | Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку | Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Игра головой | Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей | 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 |
| 5 | Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2) | Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны | Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча | Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей | 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 |

| | | | | | |
|--------------------|---|---|--|---|--|
| | | в атаку | | | |
| 6 | Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки (зоне 3) | Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку | Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча | Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей | 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 |
| 16 – 17 лет | | | | | |
| 1 | Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1) | Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону | Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча | Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила | 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 |
| 2 | Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2) | Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; | Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения | Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость | 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 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| | | -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону | без мяча Удар | Абсолютная сила | Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря |
| 3 | Начало, развитие И завершение Атак в зоне атаки (зоне 3) | • Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону | Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар Игра головой | Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила | 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 |
| 4 | Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1) | Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; | Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Игра головой | Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила | 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 |
| 5 | Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2) | Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; | Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача | Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость | 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 |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| | | -атаке по флангу; -смене направления атак; | мяча Остановка мяча | Абсолютная сила | Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря |
| 6 | Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки (зоне 3) | Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; | Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча | Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила | 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 |

Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на этапах ССМ и ВСМ

| Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Физическая подготовка | Психологическая подготовка |
|--|--|--|---|
| 15 лет | | | |
| <p>Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.</p> | <p>Тактика атакующих действий. Групповые 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). Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака; б) сохранение мяча – постепенное нападение.</p> <p>Тактика оборонительных действий. Групповые взаимодействия при противодействии началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны): а) при розыгрыше стандартных положений; б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу). Групповые взаимодействия при переходе из атаки в оборону: а) прессинг в зоне потери мяча; б) переход в позиционную оборону.</p> | <p>Максимально эффективное использование силовых способностей. Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Специальная выносливость. Специальная ловкость.</p> | <p>Объем внимания. Распределение внимания. Точность оперативного мышления. Быстрота оперативного мышления.</p> |

| 16 - 17 лет | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.</p> | <p>Тактика атакующих действий. 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.</p> <p>Тактика оборонительных действий. 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.</p> | <p>Максимально эффективное использование силовых способностей. Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Специальная выносливость. Специальная ловкость.</p> | <p>Объем внимания • Распределение внимания. Точность оперативного мышления. Быстрота оперативного мышления.</p> |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

В Программе представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса спортивной подготовки футболистов, а решение задач технической, тактической, физической и психологической подготовки обучающихся предложено осуществлять интегрально (совместно) за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры. Таким образом, обучающиеся осуществляют техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку, играя в футбол.

Главный принцип Программы: обучение футболу через саму игру!

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

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ 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 всероссийского уровня. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения.

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».

VI. Условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы по этапам спортивной подготовки предусматривают (МТУ).

МТУ предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличие:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 5 к данной Программе и соответствует Приложению № 10 к ФССП по виду спорта «футбол»);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 6 к данной Программе и соответствует Приложению № 11 к ФССП по виду спорта «футбол»);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП по виду спорта «футбол».

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества обучающихся, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества учебно-тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной

¹ С изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).

укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой представлено в Приложениях №№ 5,6.

15. Кадровые условия реализации Программы

(заполняются организацией в соответствии с кадровым ресурсом, установленным штатным расписанием).

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Министерством юстиции

Российской Федерации 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

16. Информационно-методические условия реализации Программы

Рекомендуемая для использования литература и официальные сайты:

1. Программы подготовки футболистов
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо. Физическая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
5. Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо. Техническая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. ФиС, 1991 г.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, 2-е изд. ФиС, 1970 г.
8. Качалин Г.Д. Тактика футбола. ФиС, 1986 г.
9. Козловский В.И. Юный футболист. ФиС, 1974 г.
10. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
12. Лаптев А.П. Режим футболиста. ФиС, 1983 г.
13. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
14. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. ФиС, 1988 г.
15. Савина С.А. Футболист в игре и на тренировке. ФиС, 1975 г.
16. Симак В.И. ФУТБОЛ. Комбинации в парах. ФиС, 1980 г.
17. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
18. Физиология человека. ФиС, 1984 г.
19. Фокин Е.В. Игра вратаря. ФиС, 1967 г.
20. Штундер Х., Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. ФиС, 1970 г.

Интернет-ресурсы

1. Официальный интернет-сайт Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» [электронный ресурс] (<https://rfs.ru/>). (Программы подготовки футболистов 6-9 лет; 10-14 лет; 15-17 лет).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | |
|----------|------------------------------------|---|-----------------------------|---------------------------|----------------|---|-------------------------------------|----|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 12 | 16-18 | 18-24 | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.) | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4* | |
| | | * При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более 8-ми часов. | | | | | | |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 35 | 45 | 72 | 91 | 80 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | 40 | 61 | 80 | 91 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 7 | 7 | 10 | 9 | |
| 4. | Техническая подготовка | 111 | 142 | 189 | 113 | 80 | 72 | |
| 5. | Тактическая подготовка | 0,5 | 1 | 13,5 | 24,5 | 51,5 | 82,5 | |
| 6. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 12 | 23 | 50 | 83 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----|-----|------|------|------|------|
| 7. | Психологическая подготовка | 0,5 | 1 | 13,5 | 24,5 | 51,5 | 82,5 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 10 | 17 | 22 | 26 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 9 | 11 | 14 | 52 | 75 | 84 |
| 10. | Интегральная подготовка | 77 | 111 | 149 | 211 | 332 | 334 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 624 | 832 | 936 |

Приложение № 2
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Календарный план воспитательной работы (примерный)

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1 | Мероприятия по агитационно-пропагандистской работе | Веселые старты Эстафеты и конкурсы в дошкольных учреждениях и начальной школе | В течение года |
| 1.2 | Мероприятия по набору обучающихся | Дни открытых дверей | В течение года |
| 1.3 | Судейская практика | <i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i> - 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 |
| 1.4 | Инструкторская практика | <i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1 | Контроль за соблюдением режима дня | Дневник самоконтроля | Весь период |

| | | | |
|-----|--|---|----------------|
| | занимающимися | | |
| 2.2 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.3 | Режим питания и отдыха | <p><i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 закалывания и укрепления иммунитета). | Весь период |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 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 обучающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и обучающихся на спортивных соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | Весь период |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных) | Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; | Весь период |

| | | | |
|-----|---|--|----------------|
| | мероприятиях) | - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | |
| 3.3 | Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию | Встречи с знаменитыми выпускниками спортшколы | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1 | Выставки, конкурсы | Конкурс рисунков, поделок «Спорт – норма жизни» | Весь период |
| 4.2 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся. | Весь период |
| 4.3 | Досуговые программы с детьми в каникулярное время | Посещения выставок, кино, цирка и др. | На каникулах |
| 5. | Работа с родителями, законными представителями | 1. Родительские собрания 2. Индивидуальные консультации с родителями 3. Открытые занятия 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям обучающихся 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях | Весь период |

Приложение № 3
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (примерный)

| Этапы спортивной подготовки | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|-----------------------------|---|---|--|---|
| Этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ₁ | Спортсмен | 1 раз в год | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ₁ |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 7. Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопингов ой | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | культуры» | | |
| Учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации) | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ₂ | Спортсмен | 1 раз в год | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ₂ |
| | 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | 4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |
| | 5.Родительско е собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Спортсмен | 1 раз в год | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |
| | 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год |

Приложение № 4
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Учебно-тематический план (примерный)

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта и его развитие | октябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ноябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | декабрь | 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 | январь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | февраль | 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 | март | Ознакомление с основами изучаемого технического элемента и его использования в игровых условиях |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | октябрь-май | Изучение правил соревнований |
| | Режим дня и питание обучающихся | апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | май | Ознакомление с инвентарем и оборудованием футболистов площадки. Правила их применения |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях | сентябрь – май | Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном занятии, на спортивных соревнованиях. |
| | История возникновения олимпийского движения | октябрь-ноябрь | Ознакомление с хронологией олимпийского движения. Место футбола в ОИ современности |
| | Режим дня и питание обучающихся | сентябрь-ноябрь | Правильное питание. Основной рацион питания футболистов разного возраста |
| | Физиологические основы физической культуры | декабрь | Основы организации движений. Нагрузка в баскетболе |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | сентябрь-май | Устанавливается тренером-преподавателем самостоятельно |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | сентябрь-май | Совершенствование тактики игры с учетом особенностей игровой ситуации |
| | Психологическая подготовка | сентябрь-май | Стресс-факторы соревновательной деятельности. Их оптимизация |
| | Травматизм в футболе | сентябрь-май | Классификация и перечень основных |

| | | | |
|---|---|------------------|--|
| | | | травм футболистов. Средства и методы их предотвращения |
| | История развития спортивной школы и ее выпускники | март | Историческая справка возникновения и развития спортивной школы |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства | Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки обучающегося | январь-сентябрь | Средства восстановления футболистов, основы их применения |
| | Правила поведения и пребывания на соревнованиях за пределами России | в течении сезона | Ознакомление с правилами поведения футболистов на спортивных соревнованиях за пределами России |
| | Единая спортивная квалификация | февраль | Требования к получению спортивного разряда, звания |
| | Психологическая готовность обучающегося к соревновательной борьбе | сентябрь-май | Оптимизация предстартовых состояний. Средства, используемые для настроя игрока на игру |
| | Основы спортивного питания | сентябрь-декабрь | Сбалансированное питание обучающегося: понятие, составляющие |
| | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | март-апрель | Ознакомление с основными законодательными актами, документами |
| | Травматизм в футболе | сентябрь-май | Профилактика травматизма: способы и средства |
| | Изменения и нововведения в правила спортивных соревнований | сентябрь-май | Ознакомление с изменениями в правилах соревнований |

Приложение № 5
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «футбол»

**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. | Стойки для обводки | штук | 20 |
| 10. | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя 1 |
| 11. | Свисток | штук | на тренера-преподавателя 1 |
| 12. | Тренажер «лесенка» | штук | на группу 2 |
| 13. | Фишки для установления размеров площадки (50 штук в комплекте) | комплект | на группу 1 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | |
| 14. | Ворота футбольные стандартные с сеткой | штук | 2 |
| 15. | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой | штук | 2 |
| 16. | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | на тренера-преподавателя 1 |
| 17. | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | 14 |
| 18. | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | 14 |
| 19. | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | 12 |

| | | | |
|--|---|----------|-------------------------------|
| 20. | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | |
| 21. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 2 |
| 22. | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками | комплект | на тренера-преподавателя 1 |
| 23. | Мяч для мини-футбола | штук | на группу 14 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный футбол» | | | |
| 24. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 2 |
| 25. | Мяч для пляжного футбола | штук | на группу 14 |
| 26. | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 4 |

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------|---------------|---------------|--|-------------------|--|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | | | Первый год | Второй год | Третий год | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | | | Количество | | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | | |
| 1. | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | на группу | 14 | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | на группу | - | 14 | 14 | 12 | - | - | - |
| 3. | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | на группу | - | - | - | - | 12 | 6 | 4 |

Приложение № 6
к Дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «футбол»

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Брюки тренировочные для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гетры футбольные | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки футбольные для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 7. | Свитер футбольный для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Форма игровая (шорты и футболка) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 9. | Футболка тренировочная с длинным рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Футболка тренировочная с коротким рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты футбольные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Щитки футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | | | |
| 13. | Бутсы футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | | | |
| 14. | Обувь для мини-футбола (футзала) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |