

Отдел образования и воспитания Администрации
Борисоглебского муниципального района Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа (МБУДО ДЮСШ)

152170, РФ, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4-А,
тел. 8(48539)2-12-77, e-mail: bitkina_sport@mail.ru
ОКПО 21674850, ОГРН 1027601071134 ИНН/КПП 7614003398/761401001

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по игровому виду спорта

«ФУТБОЛ»

*составлена на основе федеральных государственных требований
по игровому виду спорта «футбол»
с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта Футбол*

Срок реализации – 8 лет

п. Борисоглебский – 2016

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ
протокол №1
«01» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУДО ДЮСШ
№104/01-06
«01» сентября 2016 г.
Директор МБУДО ДЮСШ
Н.Е. Биткина



Автор программы:
Коробов Александр Викторович,
тренер-преподаватель первой квалификационной категории

Рецензенты:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта и составлена на основе федеральных государственных требований по игровому виду спорта «футбол» с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школе (МБУДО ДЮСШ).

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка.....	4
1. Нормативная часть.....	6
2. Методическая часть.....	8
2.1. Организационно-методические указания.....	8
2.1.1. Этап начальной подготовки.....	9
2.1.2. Тренировочный этап.....	9
2.1.3. Основные формы и режим занятий в спортивной школе.....	10
2.1.4. Методы организации и проведения образовательного процесса.....	11
2.1.5. Формы подведения итогов реализации программы.....	11
2.1.6. Планирование.....	12
2.1.7. Приём учащихся.....	16
2.1.8. Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа.....	16
2.1.9. Воспитательная работа.....	17
2.1.10. Летняя спортивно-оздоровительная работа.....	19
2.1.11. Методическое и материально-техническое обеспечение программы..	19
2.2. Учебный план.....	20
2.2.1. Учебный план (42 недели).....	21
2.2.2. Тематический учебный план.....	21
2.2.3. План-схема годичного цикла подготовки.....	22
2.3. План-график распределения учебных часов.....	23
2.3.1. Для этапа начальной подготовки 1 г.о.....	23
2.3.2. Для этапа начальной подготовки 2-3 г.о.....	23
2.3.3. Для групп начальной специализации 1-го года обучения.....	24
2.3.4. Для групп начальной специализации 2-го года обучения.....	25
2.4. Учебный материал.....	26
2.4.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	26
2.4.2. Общая физическая подготовка.....	31
2.4.3. Специальная физическая подготовка.....	32
2.4.4. Техническая и тактическая подготовка.....	34
2.4.5. Система контроля и зачетные требования.....	44
2.4.5.1. Контрольные нормативы по технической подготовке.....	44
2.4.5.2. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.....	45
3. Перечень информационного обеспечения.....	56
3.1. Учебная литература Для тренеров - преподавателей.....	56
3.2. Учебная литература для учащихся.....	56

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по спортивно-игровому виду спорта «Футбол» разработана на основе федеральных государственных требований по командно-игровым видам спорта с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) в соответствии правовых нормативных документов: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (часть 4 ст. 84), Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Пр. Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730), требований федеральных стандартов подготовки по футболу, нормативно-правовых документов определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ. Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях футболом.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения.

Целью многолетней подготовки футболистов в детско-юношеских спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

Основными задачами реализации Программы являются:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей

удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в футболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа:

1) содержит предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программы по футболу является приобретение знаний, умений и навыков в предметных областях:

• в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития футбола;
- место и роль футбола в современном обществе;
- основы законодательства по футболу (правила по футболу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по командно-игровым видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

• в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футбол;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

• в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики футбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

- в области специальной физической подготовки:
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В процессе реализации Программы, предусмотрено следующее **соотношение объемов обучения по предметным областям** по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу);
- теоретическая подготовка в объеме не менее 10% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- специальная физическая подготовка в объеме от 10% до 20% от общего объема учебного плана;
- футбол в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, футбол, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных футболистов. Многолетняя подготовка юных футболистов включает в себя этап начальной подготовки и тренировочный этап (табл. 1).

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

- перевод обучающихся на этап (период) реализации Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по футболу;

- по окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) с 1 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15-25 сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени.

Тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), рассчитанным по Программе.

Этап начальной подготовки. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап. На этом этапе формируется группа учащихся на конкурсной основе из здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 3 лет и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимся контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке (табл. 2).

Режим учебно-тренировочной работы и требования по видам подготовленности (ОФП, СФП, ТТП и игровой подготовки)

Таблица 2

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст	Кол-во часов в неделю	Минимальное кол-во учащихся (чел)	Требования по спортивной подготовке
Начальная	1-й год	8 лет	6	15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

подготовка	2-ой год	9—10 лет	6	15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	3-й год	9-11 лет	6	14	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-ый год	10-11 лет	10	14	Выполнение нормативов по ОФП и СФП – 3 юношеский разряд
	2-ой год	11-13 лет	10	14	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и квалификационные требования – 2 юношеский разряд
Тренировочный этап Углубленной специализации	3-й год	12-14 лет	12	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и квалификационные требования – 1 юношеский разряд
	4-ый год	14-15 лет	12	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и квалификационные требования – 3 разряд
	5-ый год	16-17 лет	12	10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и квалификационные требования – 2 разряд

Основные показатели работы групп по футболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготовку и выступление сборных команд страны; результаты выступлений в соревнованиях.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

2.1. Организационно-методические указания

Основной целью многолетней подготовки юных футболистов является подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

В этом аспекте процесс построения многолетней подготовки должен осуществляться на основе следующих факторов: специфики игры «футбол», основных концепций теории и методики футбола, модельных характеристик высококвалифицированных футболистов и возрастных особенностей юных футболистов.

Специализированные занятия по футболу начинаются с 11-12 лет. После окончания курса обучения в ДЮСШ спортсмены переходят в команды высших разрядов. Первых значительных успехов в футболе футболисты достигают в возрасте 18-20 лет; а высших результатов достигают в возрасте 25-28 лет.

Многолетняя подготовка юных футболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

- **Этап начальной подготовки;**
- **Тренировочный этап (этап спортивной специализации), подразделяется на 2 раздела:**
 - начальная специализация;
 - углубленная специализация.

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

2.1.1. Этап начальной подготовки - этап предварительной спортивной подготовки.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники и тактики игры;
- приучение к игровым условиям;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям футболом.

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности учащихся.

2.1.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) подразделяется на этап начальной специализации 1-го и 2-го годов обучения и этап углубленной специализации 3-го, 4-го и 5-го годов обучения.

Основные задачи **этапа начальной специализации 1-го и 2-го годов обучения:**

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники и тактики футбола;
- приобретение соревновательного опыта;

- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в футболе;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков.

Основные задачи этапа углубленной специализации 3-го, 4-го и 5-го годов обучения:

- всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
- развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики;
- прочное освоение основами современной техники и тактики и умение применять в игре;
- определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств;
- совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- формирование коммуникативных навыков.
- Этап функциональной грамотности предусматривает:
- объективное усложнение учебного материала;
- увеличение объемов тренировочных нагрузок;
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

2.1.3. Основные формы и режим занятий в спортивной школе: Урочная Неурочная

Этап начальной подготовки

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Групповое занятие | 1. Соревнования |
| 2. Итоговое тестирование | 2. Домашнее задание |
| 3. Теоретические занятия | 3. Тренировочные сборы в каникулярный период (до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год). |
| 4. Товарищеские игры | 4. Спартакиада |

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- | | | |
|----------------|---|--------------------------------------|
| 1. Групповые | Учебные занятия | 1. Соревнования |
| Индивидуальные | 2. Тренировочные сборы в каникулярный период (до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год). | |
| 2. | Тестирование | 3. Тренировочные сборы для выявления |

- | | | |
|--|---------------|--|
| 3. | и | спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ и центров спортивной подготовки. (до 21 дня, но не более двух раз в год) |
| Реабилитационные
восстановительные
мероприятия | | Просмотровые тренировочные сборы для претендентов. |
| 4. | Теоретические | (до 60 дней)
Выездной спортивно-оздоровительный лагерь |
| | | 4. Домашнее задание |
| | | 5. Просмотр соревнований |
| | | 6. Судейская практика |

2.1.4. Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт.

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники футбольных приёмов
- использование учебных наглядных пособий
- видеофильмы, DVD, слайды
- жестикуляции.

Практические методы:

- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

2.1.5. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование
- контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

2.1.6. Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2-4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных футболистов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ, в учебный период недельная нагрузка сокращается, но не более чем на 2 часа в группах, где она превышает 20 часов.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается: **для этапа начальной подготовки** - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму (количество часов) последующего года обучения; **для тренировочного этапа** - по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму (количество часов) последующего года обучения;

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных футболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин

специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 40 минут (один академический час). Перерыв между занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки (ГНП 1,2,3) не должна превышать два академических часа, т.е. 90 минут;

- на тренировочном этапе 1, 2, 3 года обучения (УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3) не должна превышать трех академических часов; на тренировочном этапе 4, 5 года обучения (УТГ-4, УТГ-5) - четырех академических часов.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера-преподавателя к его освоению.

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых *высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.*

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по футболу,

требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Занятия проводятся в форме теоретических занятий (лекция, беседа, доклад, сообщение, разбор и установка на игру), самостоятельное изучение литературы, подготовка индивидуального задания, зачет и т.п., характерные для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение, семинар) длительность занятия - от 40 до 90 мин. На теоретическом занятии применяются наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Полезно учащимся читать специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

2) в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и их гармоничное сочетание применительно к футболу;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

3) в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики футбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях по футболу;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

- создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств);
- формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам;
- обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных условиях;
- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде;
- формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

4) в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных футболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием **контрольных нормативов** по общей и специальной физической и технико-тактической, а также теоретической подготовке.

2.1.7. Приём учащихся на этап начальной подготовки производится по заявлению родителей и наличии медицинского допуска (медицинской справки) врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Зачисление (перевод) учащихся на очередной год обучения и этап подготовки производится на основании решения тренерского (педагогического) совета при условии выполнения программных требований и при наличии положительных данных медицинского контроля. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением тренерского (педагогического) совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения.

Итоговая успеваемость (переводные /контрольные/ испытания) подводится два раза в год (в конце учебного года - «май» и в начале учебного года (сентябрь)).

2.1.8. Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа.

Немаловажную роль в многолетней подготовке юных футболистов играет организация и методика начального отбора. Качество проведенного отбора во многом определяет и эффективность учебного процесса.

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым футболом.

На втором - выявляются способности к прогрессированию в процессе обучения и тренировки.

На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Таким образом, программой многолетней подготовки футболистов предусматривается проведение начального отбора на этапе предварительной подготовки в течение нескольких лет в ходе учебно-тренировочного процесса. Поэтому к основной направленности обучения на этом этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует также отнести и выявление игровых способностей учащихся и пригодности их к занятиям футболом.

На этапе начальной подготовки в организации и методике проведения учебно-тренировочного процесса следует отметить, что продолжается отбор способных к футболу учащихся (преимущественно 2-й фазы) и осуществляется формирование у них стойкого интереса к занятиям футболом. На этом этапе несколько снижается процент общей физической подготовки и увеличивается специализированной. Обращается больше внимания на воспитание специализированных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости); более основательное освоение основных приемов техники и индивидуальных и групповых тактических действий; ознакомление с правилами игры и освоение основ соревновательной деятельности.

При переводе и зачислении юных футболистов на тренировочном этапе, на котором осуществляется начальная, а затем углубленная специализация футболисты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке (см. табл. 12 в п. 2.4.5.2).

2.1.9. Воспитательная работа.

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьезно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера - преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на четкой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- Цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
 - Знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
 - Владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- Выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

- Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.
- Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:
- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера - преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
 - общее руководство группой (капитан команды);

- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и футбола в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят групповой и индивидуальный характер, как на учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренера-преподавателя должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с образовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в ДЮСШ, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

2.1.10. Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для учащихся футболистов ДЮСШ проводятся спортивно-оздоровительные лагеря:

- городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбол, ручной мяч, бадминтон, волейбол, дартс, плавание), качественное увеличение игровой практики на естественном поле.
- выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастика, акробатика, ручной мяч, баскетбол, лёгкая атлетика) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена. Плавание в открытых водоёмах, помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

2.1.11. Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

Программа;

Спортивный зал 12х24м;

Тренажёрный зал;

Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием 20х40 м;

Типовое футбольное поле с естественным покрытием;

Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)

Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Переносные футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Комплект набивных мячей (5 шт.);
- Скакалки;
- Насос для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Гимнастические маты;
- Арки для отработки точности передач;
- Видеоматериалы о технических приемах в футболе;
- DVD-диск о тактике защиты и нападения;
- Раздаточный материал для родителей:**
 - А) Экипировка футболиста.
 - Б) Правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу.
 - В) спортивный инвентарь и оборудование в футболе.
 - Г) Спортивная экипировка и одежда в спортивно-оздоровительном лагере.

2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки футболистов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики футбола, возрастных особенностей юных футболистов, основополагающих положений теории и методики футбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности футболистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики футбола, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки (табл. 3).

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных футболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки футболистов по каждому возрасту с расчетом на 42 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительно - 4 недели занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного возраста. Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных футболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определенная динамика. С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовки.

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения основ техники и тактики футбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Увеличение объема тренировочных нагрузок.

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Примерный учебный план на 42, 46 и 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ (ч)

2.2.1. Учебный план (42, 46 и 52 недели)

Таблица 3

Этапы подготовки		Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Общее кол-во часов на 42 недели	Общее кол-во часов на 46 недель	Общее кол-во часов на 52 недели
Тренировочный этап (этап спортивной)	Начальная подготовка	1-ый год	6	252	276	312
		2-ой год	7	294	322	364
		3-ий год	7	294	322	364
	Начальной специализации	1-ый год	9	378	414	468
		2-ой год	9	378	414	468
		3-ий год	12	504	552	624
		4-ый год	12	504	552	624
		5-ый год	12	504	552	624
	Углубленной специализации					

Таблица 3.1

2.2.2. Учебный план на 42 недели

Разделы	Этапы подготовки								
	Начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
				Начальной специализации		Углубленной специализации			
	1-й год	2-ой год	3-й год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год	
Возраст учащихся (лет)	8	9	10	11	12	13	14	15	
Общая физическая подготовка	80	90	90	80	80	130	130	130	
Специальная физическая подготовка	20	28	28	40	40	50	50	50	
Теория и методика физической культуры и спорта	6	7	7	19	19	25	25	25	
Техническая подготовка	100	110	110	150	150	180	180	180	
Тактическая подготовка	20	30	30	40	40	50	50	50	

Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)	6	7	7	10	10	12	12	12
Учебные и тренировочные игры	15	15	15	24	24	30	30	30
Участие в соревнованиях	5	10	10	15	15	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	7	7	7
Общее количество часов	252	294	294	378	378	504	504	504

В каникулярное время, во время отпуска тренера—преподавателя, время на котором тренер находится на больничном, учащийся проходят учебную программу **самостоятельно**.

*Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 14 дней.

**Восстановительные тренировочные сборы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - до 14 дней.

*** Тренировочные сборы в каникулярный период в каждой группе до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов.

**** Просмотровые тренировочные сборы для претендентов на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - до 60 дней.

2.2.3. План-схема годичного цикла подготовки.

Построение годичного цикла подготовки футболистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (табл. 4,5).

Так на 1-м году обучения этого этапа суммарный объем равен 252 часам, на 2-м году - 294 часам. Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных товарищеских игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В январе и феврале - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

2. План-график распределения учебных часов

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле:

2.3.1. для этапа начальной подготовки 1-го года обучения (ч)

Таблица 4

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
I. Теоретические занятия	6			1	1	1	1	1		1	
II. Практические занятия											
1. ОФП	80	8	8	10	10	8	8	8	8	6	6
2. СФП	20	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2
3. Техническая подготовка	100	12	12	10	10	10	10	10	10	8	8
4. Тактическая подготовка	20		1	2	1	2	2	2	2	4	4
5. Учебные и тренировочные игры	15	1	1		1	2	2	1	1	2	4
6. Контрольные игры	5			1	1	1		1	1		
7. Текущие переводные и контрольные нормативы	6	2	1							2	1
Всего часов:	252	25	25	26	26	25	25	25	25	25	25

2.3.2. для этапа начальной подготовки 2-3го года обучения (ч)

Таблица 5

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
I. Теоретические занятия	7	1	1	1				1	1	1	1
II. Практические занятия											
1. ОФП	90	9	9	10	10	9	9	9	9	8	8
2. СФП	28	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3
3. Техническая подготовка	110	12	12	10	10	11	11	12	12	10	10
4. Тактическая подготовка	30	2	2	4	4	3	3	2	4	3	3
5. Учебные и тренировочные игры	12		1	1	1	2	1	1	2	2	1
6. Контрольные игры	10			1	1	2	2			2	2
7. Текущие переводные и контрольные	7	3	1							2	1
Всего часов:	294	29	28	29	30	30	29	28	31	31	29

На учебно-тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специализированная подготовка юных футболистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению футбола.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой (табл. 6,7,8,9,10).

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с марта по октябрь) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема.

2.3.3. для групп начальной специализации 1-2го года обучения (ч)

Таблица 6

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		Соревновательный		переходный		подготовительный		соревновательный			
I. Теоретические занятия	13	2	1	1	1		2	2	2	1	1
II. Практические занятия											
1. ОФП	80	6	6	12	12	10	9	7	7	6	5
2. СФП	40	4	4	3	3	4	6	4	4	4	4
3. Техническая подготовка	160	15	19	13	12	14	14	18	15	21	19
4. Тактическая подготовка	40	5	3	1	4	3	5	5	6	4	4
5. Учебные игры	20	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2
6. Контрольные игры и соревнования	15	1	3	1		3	2		1	1	3
7. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	10	3	2							3	2
Всего часов:	378	38	40	34	34	36	40	38	36	42	40

2.3.4. для групп начальной специализации 3-4-го года обучения (ч)

Таблица 7

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		соревновательный		Переходный		подготовительный		соревновательный			
I. Теоретические занятия	25	3	4	4	1	2	3	2	3	2	1
II. Практические занятия											
1. ОФП	130	11	11	18	18	20	12	10	11	11	8
2. СФП	50	4	4	4	4	4	7	7	8	4	4
3. Техническая подготовка	182	19	19	18	18	16	18	19	19	19	17
4. Тактическая подготовка	53	6	7	3	4	4	4	5	6	8	6
5. Учебные игры	30	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4
6. Контрольные игры и соревнования	22	2	3	3		4		2		4	4
7. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	12	3	3							3	3
Всего часов:	504	50	54	54	48	52	47	48	50	54	47

2.3.5. для групп углубленной специализации 5-го года обучения (ч)

Таблица 8

Содержание занятий	ВСЕГО	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
		соревновательный		Переходный		подготовительный		соревновательный			
I. Теоретические занятия	25	3	4	4	1	2	3	2	3	2	1
II. Практические занятия											
1. ОФП	130	11	11	18	18	20	12	10	11	11	8
2. СФП	50	4	4	4	4	4	7	7	8	4	4
3. Техническая подготовка	182	19	19	18	18	16	18	19	19	19	17
4. Тактическая подготовка	53	6	7	3	4	4	4	5	6	8	6
5. Учебные игры	30	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4
6. Контрольные игры и соревнования	22	2	3	3		4		2		4	4
7. Текущие и контрольные нормативы (подготовка к ним)	12	3	3							3	3
Всего часов:	504	50	54	54	48	52	47	48	50	54	47

Планы-графики составлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики футбола, с учетом принципа преемственности и возрастных особенностей футболистов. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревновательной.

2.4. Учебный материал

2.4.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Темы для этапа начальной подготовки 1-го года обучения

1. Физическая культура и спорт (понятие о физической культуре и спорте: физическая культура, как средство всестороннего развития личности; спортивная школа, её задачи и содержание деятельности; права и обязанности учащегося ДЮСШ).
2. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в РТ, городе, районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции; инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним; правила поведения и безопасности на занятиях).
3. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий: правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта; профилактика вредных привычек; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания).
4. Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие о строе, шеренге...; цель домашних заданий; роль спортивного режима; воспитание необходимых качеств спортсмена).
5. Врачебный контроль и самоконтроль (временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний; сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом, дневник самоконтроля).
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы).

Темы для этапа начальной подготовки 2-го года обучения

1. Физическая культура и спорт (понятие о физической культуре и спорте: физическая культура и спорт, как средство всестороннего развития личности; возникновение и развитие олимпийского движения:...).

1. Обзор развития вида спорта футбол.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие об общей физической подготовке; структура учебно-тренировочного занятия, построение и содержание разминки; цель домашних заданий; воспитание необходимых качеств спортсмена; физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки).
4. Врачебный контроль и самоконтроль (значение и содержание врачебного контроля при занятиях; сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом; дневник самоконтроля;...).
5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (понятие об анатомическом строении тела человека).
6. ЕВСК. Правила соревнований (юношеские разряды, условия их выполнения; обязанности и права участников соревнований; правила поведения на соревнованиях).
7. ФКиС (развитие спорта; возникновение и развитие олимпийского движения; КФК, ДЮСШ, УОР...; международное спортивное движение...).
8. Обзор развития вида спорта футбол (лучшие достижения спортсменов школы, района, поселка, Ярославской области, России; правила поведения и безопасности на занятиях; современный футбол и пути его дальнейшего развития; РФС, НФЛ, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки; команды мастеров РТ).
9. Личная и общественная гигиена (понятие об инфекционных заболеваниях; профилактика инфекционных заболеваний; профилактика вредных привычек и правонарушений; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений;...).
10. Понятие спортивной тренировки (общая характеристика спортивной тренировки; понятие об ОФП; структура УТЗ; построение и содержание разминки; роль спортивного режима; воспитание необходимых качеств спортсмена; физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки).
11. Врачебный контроль и самоконтроль (сущность самоконтроля;...).
12. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения).
13. ЕВСК. Правила соревнований.

Темы для теоретических занятий

тренировочного этапа начальной специализации 1-го года обучения:

1. ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья (понятие о физической культуре; значение физической культуры для укрепления здоровья людей; история олимпийского движения; достижения российских Олимпийцев).
 2. Единая Всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ПИСК; классификация соревнований и их значение).
 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм (на какие кости делится скелет человека; назначение скелета; кости верхних и нижних конечностей; что называется дыханием; виды дыхания; что называется пищеварением; строение и функции органов пищеварения; понятие об органах чувств: - органы зрения, слуха, равновесия, обоняния и вкуса, двигательного и кожного чувства - кратко).
- Физиологические основы спортивной тренировки (что такое двигательный навык, в чем заключается механизм его формирования; почему нужно тренироваться до утомления).

4. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (что относится к личной гигиене; гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; какие гигиенические функции выполняет кожа; гигиеническое значение бани, душа, купания; значение и содержание утренней гимнастики; зависимость продолжительности сна от возраста; минимальная норма времени пребывания на свежем воздухе).
5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, (значение и содержание врачебного контроля при занятиях ФК и С; понятие о травмах, особенности спортивного травматизма; ТБ при выполнении физических упражнений; страховка и само страховка) - 2 часа.
6. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка, её формы: средства спортивной тренировки; структура тренировочного занятия, задачи и назначение каждой части тренировочного занятия) - 2 часа.
7. Основные виды спортивной подготовки (морально-волевая подготовка: воли, волевые качества, ведущие и второстепенные волевые качества; физическая подготовка: ОФИ; физические качества и их характеристика кратко) - 2 часа.
8. Планирование и учет в процессе тренировки (виды планирования, их сущность и назначение (перспективное, поэтапное, оперативное); характеристика средств подготовки в зависимости от этапа обучения (НП, УТ, С-С)) - 2 часа.
9. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение (правила соревнований и их организация...) - 2 часа.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь (устройство и оборудование мест занятий в футболе; инвентарь, оборудование тренажеры...; подсобные помещения и правил пользования ими; уход за оборудованием и инвентарем) - 1 час.
11. Инструкторская и судейская практика (знать правила игры; судейство игр. в процессе занятий) - 1 час.
12. Установка перед игрой и разбор проведенных игр (значение предстоящей игры, особенности турнирного положения команды; сведения о сопернике и т.д.; разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды...) - 3 часа.

Темы для теоретических занятий тренировочного этапа начальной специализации 2-го года обучения:

1. ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья (значение ФК для укрепления здоровья людей; какое место в физическом воспитании занимает спорт; история олимпийского движения; достижения российских Олимпийцев, спортсменов Татарстана).
2. Единая Всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК - условия выполнения; понятие «Спортивный разряд», «Спортивное звание»; классификации соревнований и их значение).
3. Краткие сведения о строении и функциях организма...(назначение скелета: кости верхних и нижних конечностей; строение мышц, их функции; дыхание, виды дыхания: что такое ЖЕЛ; строение нервной системы; пищеварение; органы чувств).
4. Физиологические основы спортивной тренировки (двигательный навык, механизм его формирования; формы контроля за физической подготовкой; почему нужно тренироваться до утомления; мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности).

5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (личная гигиена; гигиенические требования: функции кожи...; утренняя гимнастика - значение и содержание; минимальная норма времени пребывания на воздухе; гигиенические требования к пище и питанию, причины отравлений).
6. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травм и заболеваний (врачебный контроль - значение и содержание; самоконтроль спортсмена; травмы).
7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка, ее формы; средства тренировки: структура тренировочного занятия).
8. Основные виды спортивной подготовки (морально-волевая подготовка, психологическая подготовка...; физическая подготовка - ОФП, СФП; физические качества...).
9. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки (виды планирования, их сущность и назначение; характеристика средств подготовки в зависимости от этапа подготовки).
10. Спортивные соревнования, планирование соревнований, их организация и проведение (роль спортивных соревнований в учебном процессе; правила соревнований и их организация /права и обязанности участников соревнований...).
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.
12. Инструкторская и судейская практика (знать правила игры; судейство игр. в процессе занятий).
13. Установка перед играми и разбор проведенных игр (значение предстоящей игры...; сведения о сопернике. Тактический план предстоящей игры; руководящая роль капитана команды в процессе игры; использование Ю-ти-минутного перерыва отдыха для исправления допущенных ошибок в игре команды; разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды).

Темы для теоретических занятий тренировочного этапа углубленной специализации 1-го года обучения:

1. ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья (место спорта в физическом воспитании; органы управления физкультурным движением, в том числе футболом); достижения российских Олимпийцев).
2. Единая Всероссийская спортивная классификация.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма (влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм; кости; мышцы; что называется кровообращением; большой и малый круги кровообращения; ЖЕЛ; строение нервной системы, функции и работа нервной системы; пищеварение; строение и функции органов пищеварения; органы чувств).
4. Физиологические основы спортивной тренировки (в чем состоит физиологическая сущность спортивной тренировки: двигательный навык и механизм его формирования; тренированность, какие функциональные изменения обеспечивает ' повышение работоспособности в избранном виде спорта, формы контроля за физической подготовкой; утомление и переутомление, почему надо тренироваться до утомления).
5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (кожа, ее функции; гигиенические требования к пище и питанию, причины пищевых отравлений; белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли - их значение для организма).
6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия (ВК - значение и его содержание; самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля; травмы: первая помощь при ушибах, ранах, ожогах, переломах, обморожениях; ТБ).
7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка и ее формы; что такое подготовка спортсмена и чем отличается это понятие от понятия «спортивная форма»; средства спортивной

тренировки: методы спортивной тренировки: структура тренировочного занятия...).

8. Основные виды спортивной подготовки (морально-волевая подготовка; психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям; общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка; физические качества, их характеристика; способы совершенствования физических качеств в ходе многолетней подготовки).

9. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки (виды планирования; годовой план и, его содержание; «иды и документы учета; характеристика средств подготовки в зависимости от этапа обучения (НИ, УТ, С-С); понятия: "Объем", «Интенсивность» тренировочных нагрузок).

10. Правила игры. Организация и проведение соревнований, (планирование спортивных соревнований (план, положение, система розыгрыша, календарь, заявки, оценка результатов игр, оформление хода и результатов соревнований; правила соревнований (права и обязанности участников соревнований, тренеров, представителей команд); обязанности судей, способы судейства, роль судьи, как воспитателя).

11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

12. Инструкторская и судейская практика (обучить умению организации деятельности с подачей основных строевых команд - построение, расчет, поворот и перестроение на месте и в движении, размыкание: сдать и принять рапорт; выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жесты, зная правила игры и основные методические положения судейства; судейство игр в процессе занятий; умение проводить самостоятельные тренировки индивидуально).

13. Установка перед игрой и разбор проведенных игр.

Темы для теоретических занятий тренировочного этапа углубленной специализации 2-го и 3-го годов обучения:

1. ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья.

2. ЕВСК.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма (мышцы; кровь; ЖНИ; кислородный запрос, кислородный долг; метаболизм кислорода; строение НС, функции и работа НС; органы чувств).

4. Физиологические основы спортивной тренировки (физиологическая сущность спортивной тренировки, формы контроля за физической подготовкой; утомление и переутомление; утомление как временное нарушение координации и снижение работоспособности; средства и методы ликвидации утомления).

5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (кожа; требования к пище и питанию; сон; белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли - их значение для организма; специальное питание спортсмена в зависимости от периода подготовки; вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсмена).

6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия (понятие о травмах, особенности спортивного травматизма; первая помощь при ушибах, ожогах и...; значение восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки: спортивный массаж и самомассаж - (понятие и основные приемы), массаж до, во время и после тренировки и соревнования; ТБ).

7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка, ее формы; подготовка спортсмена и «спортивная форма» (понятие); средства и методы спортивной тренировки: структура

тренировочного занятия, задачи и назначение каждой части тренировочного урока).

8. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

9. Инструкторская и судейская практика - (судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях, на соревнованиях района, посёлка в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях спортивной школы, проведение бесед с группой, в течение 10 -15 минут, на заданную тему; самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях спортивной школы, района, посёлка; знать правила ведения протоколов игр, уметь составлять таблицы результатов игр, календарь соревнований в зависимости от системы розыгрыша).

10. Установка перед играми и разбор проведенных игр, психологическая подготовка.

2.4.2. Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

1) **Строевые упражнения.** Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) **Гимнастические упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) **Гимнастические упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

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

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

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

4) **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких

кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

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

6) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег.

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

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км. на время.

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

2.4.3. Специальная физическая подготовка

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

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

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью

и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3) Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

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

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

2.4.4. Психологическая подготовка.

Для этапа начальной подготовки

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Для тренировочного этапа (начальная специализация)

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить сам себе приказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

Для тренировочного этапа (углубленной специализации)

Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

Регулирование предстартового состояния: убеждением, отвлечением, выполнением задания тренера, прогулками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Игра с добавленным временем с более сильным соперником. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера. Повышение психической устойчивости к сбивающим факторам, возможным в соревнованиях. Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных игр, на достижение высоких спортивных результатов.

2.4.4. Техническая и тактическая подготовка.

(для этапа начальной подготовки)

Техническая подготовка

Техника передвижения: Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой:

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча:

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча:

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты):

Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря:

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

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

Индивидуальные действия с мячом.

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

Групповые действия.

Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Тренировочный этап (10-12 лет)

Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями, подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полукруга. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «убиранием» мяча, «пропусканием» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропусканием мяча и поворотом на 180 градусов.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в выпаде (в полупагате и шпагате) и в подкате.

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

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

Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего

навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и с падением на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактическая подготовка Тактика нападения

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

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

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

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

Тренировочный этап (10-12 лет)

Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями, подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «убиранием» мяча, «пропуском» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропуском мяча и поворотом на 180 градусов.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в выпаде (в полупагате и шпагате) и в подкате.

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

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

Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка Тактика нападения

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

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

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

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

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинация с учетом вратаря.

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

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение и играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тренировочный этап (13-14 лет)

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Прямые удары ногой различными способами по катящимся и летящим мячам с различными траекторией и направлением. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, «через себя» без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и средней частью подъема, внешней стороной стопы опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, с переводом мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

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

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, при атаке соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор «толчком плеча».

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и с падением; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча одной рукой и двумя руками и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания» «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне.

Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ноги; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебно-тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Организация деятельности с подачей основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкания.

Принятие рапорта.

Судейство игр, в процессе занятия.

Тренировочный этап (15-16 лет)

Техническая подготовка

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

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов серединой и боковой частью лба, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, переводом мяча в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча и в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых

комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.) Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе решения атаки; создание численного перевеса и шике и счет подключения полузащитников и крайних защитников; пороты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Учебно-тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением групповых действий. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.
 Совершенствование навыков в организации группы.
 Подбор упражнений для основной части урока и проведение основной части самостоятельно.
 Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.
 Организация и проведение занятий с новичками секций футбола общеобразовательных школ, группами начальной подготовки и спортивно-оздоровительными группами.
 Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, посёлке. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

2.4.5. Система контроля и зачетные требования

2.4.5.1. Контрольные нормативы по технической подготовке.

Таблица 11

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Для полевых игроков:									
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	3	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование мячом (количество р ^{аз})	8	10	12	20	25				
Для вратарей:									
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43	45
2. Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32	34

1. Удары по воротам на точность. Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики 10-12 лет - расстояния 11м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м

от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной Юм.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

2.4.5.2. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке:

1. Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.
2. Бег 5х30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.
3. Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Примечание:

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме. Нормативы являются переводными для учащихся продолжающих обучение в школе и контрольными для выпускников. Прием текущих нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года, переводных (контрольных) - 1 раз в конце учебного года. Для перевода на следующий этап подготовки учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов (критерии оценки учащихся, утвержденные на педагогическом (тренерском) совете ДЮСШ).

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Таблица 12

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 8 - летних футболистов

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечани я
Скорос тно- силовая Скорос ть	1	Прыжок в длину с места (см)			150	155	160	
	2	бег 10 м (с)					2,30	
	3	бег 30 м (с)			2,50 5,8	2,40	5,5	
	4	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			6	5,70 7	8	
	5	бег 30 м с ведением мяча (сек)			8,00	7,50	7,00	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 9 - летних футболистов

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечани я
Скорос тно- силовая Скорос ть	1	Прыжок в длину с места (см)			156	162	168	
	2	бег 10 м (с)			2,40	2,30	2,20	
	3	бег 30 м (с)			5,7	5,50	5,3	
	4	Выбрасывание мяча руками на дальность (м)			8	9	10	
	5	бег 30 м с ведением мяча (сек)			7,50	7,00	6,50	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 10 - летних футболистов

	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечани я
Скорос тно- силовая Скорос ть	1	Прыжок в длину с места (см)			164	170	176	
	2	Тройной прыжок с места (м)			445	450	460	
	3	бег 10 м (с)			2,3	2,2	2,1	
	4	бег 30 м (с)			5,6	5,45	5,3	
	5	Выбрасывание мяча руками на			10	11	12	

	дальность (м)					
6	бег 30 м с ведением мяча (сек)			6,4	6,2	6,0

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 11 - летних футболистов

		Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	160	165	168	176	184	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	23	25	27	30	32	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Тройной прыжок с места (см)	420	435	455	460	480	
Скорость	4	10 м с места (сек)	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	
	5	30 м со старта (сек)	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	
	6	Челночный бег YO - YO (м) 7 x 50	Без учета метража					1 уровень (ознакомление)
Выносливость	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	5	7	9	11	13	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	
	9	Жонглирование					10	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	
	11	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	25	30	37	40	43	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 12 - летних футболистов

		Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	168	182	184	188	196	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	27	30	32	39	41	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Тройной прыжок с места (см)	460	480	500	520	545	
Скорость	4	15 м с места (сек)						

ть	5	30 м со старта (сек)	3,00	2,95	2,90	2,85	2,80	
			5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	
Выносл ивость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	Без учета метража					1 уровень (ознокомление)
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	7	9	11	13	14,5	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			34,0	32,0	30,0	
	10	Жонглирование					12	
	11	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	9,1 30	8,9 35	8,7 42	8,5 45	8,3 48	
	12	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)						

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 13 - летних футболистов

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибалльной системе для 13-летних								
	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скорос тно- силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	190	195	196	205	215	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	36 47	39 48	41	42 50	44 51	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Тройной прыжок с места (см)	470	485	550	570	590	
Скорос ть	4	15 м с места (сек)	2,90	2,85	2,80	2,75	2,70	
	5	30 м со старта (сек)	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	1 уровень
Выносл ивость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	66	67	69	68	66	
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	9	11	13	15	16,5	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			32,0	30,0	28,0	
	10	Жонглирование					20	
	11	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	8,5 40	8,3 45	8,1 51	7,9 55	7,7 59	
	12	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)						

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 14 - летних футболистов

		№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	196	205	215	220	230		
	2	Прыжок в высоту с места (см)	39 50	41 51	43 52	45 53	47 54	электр. оборуд-е по Абалакову	
	3	Тройной прыжок с места (см)	570	580	600	610	630		
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,80	2,75	2,70	2,65	2,60		
	5	30 м со старта (сек)	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50		
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	70	69	68	66	65	2 уровень	
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	12	14	15	17	18		
	8	бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70		
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)			29,0	28,0	27,0		
	10	Жонглирование					25		
	11	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	8,00	7,80	9,50	7,40	7,20		
	12	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	50	55	61	65	69		

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 15 - летних футболистов

№ п/п		Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скорос тно- силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	215	220	230	235	242	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	41 53	43 54	47 55	48 56	49 57	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Пятикратный прыжок с места (см)	11,70	11,90	12,1 0	12,3 0	12,5 0	
Скорос ть	4	15 м с места (сек)	2,70	2,65	2,60	2,55	2,50	
	5	30 м со старта (сек)	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	
Выносл	6	Челночный бег YO - YO (м)	70	69	68	65	64	2 уровень

ивость		7х50 (с)						
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	14	16	17	19	21	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	
	9	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)			28,0	27,0	26,0	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	7,20	7,10	7,00	6,90	6,80	
	11	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	55	60	65	70	79	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 16 - летних футболистов

№ п/п		Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скорое тно- силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	230	235	242	248	252	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	43	45	49	50	51	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Пятикратный прыжок с места (см)	12,10	12,30	12,50	12,70	12,90	
Скорос ть	4	15 м с места (сек)	2,65	2,60	2,55	2,50	2,45	
	5	30 м со старта (сек)	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	
Выносл ивость	6	Челночный бег YO - YO (м)	64	62	61	60	59	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	16	18	19	21	23	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,65	4,60	4,55	4,50	4,45	
	9	Бег 5х30 с ведением мяча (сек)			27,0	26,0	25,0	
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	
	11	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	65	70	75	80	85	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 17 - летних футболистов

№ п/п		Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скорос тно- силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	242	248	252	260	265	

	2	Прыжок в высоту с места (см)	45	47	51	52	53	электр. оборуд-е по Абалакову
			57	58	59	60	61	
	3	Пятикратный прыжок с места (см)	12,60	12,80	13,0	13,2	13,4	
						0	0	
Скорое ть	4	15 м с места (сек)	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	
	5	30 м со старта (сек)						
Выносл ивость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	62	61	60	4,30	59	2 уровень
						59	58	
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	18	20	20,5	23	25,5	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)				26,0	25,0	24,0
	10	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,70	6,60	6,50	6,40	6,30	
	11	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	75	80	85	90	95	

РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 18 - летних футболистов

№ п/п		Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скорос тно- силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	252	260	265	268	270	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	46	48	50	53	54	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Пятикратный прыжок с места (см)	59	60	61	62	63	
Скорос ть	4	15 м с места (сек)	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	
Выносл ивость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	62	61	60	59	58	2 уровень
						59	58	
						59	58	
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	20	22	22,5	25,0	27,5	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	
	9	Бег 5x30 с ведением мяча (сек)					25,5	24,5
	10	Ведение мяча, обводка стоек,					6,2	

		удар по воротам (сек)	6,6	6,5	6,4	6,3		
	11	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	
РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ по пятибальной системе для 19 - летних футболистов								
	№ п/п	Оценка, результат в баллах	1	2	3	4	5	Примечания
Скоростно-силовая	1	Прыжок в длину с места (см)	260	268	270	273	275	
	2	Прыжок в высоту с места (см)	47 60	49 61	51 62	53 63	55 64	электр. оборуд-е по Абалакову
	3	Пятикратный прыжок с места (см)	13,30	13,50	0	13,7 0	13,9 0	14,1
Скорость	4	15 м с места (сек)	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	
	5	30 м со старта (сек)	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	
Выносливость	6	Челночный бег YO - YO (м) 7x50 (с)	61	60	59	58	57	2 уровень
	7	Вбрасывание мяча из аута (м)	22	24	26	28,0 0	30	
	8	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	
	9	Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек)	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	
	10	Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м)	85	90	95	100	105	

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП) ОТДЕЛЕНИЯ «ФУТБОЛ»

№ п/п	УПРАЖНЕНИЯ	ОЦЕНКА	ВОЗРАСТ (ЛЕТ)					
			8	9	10	11	12	13
1	БЕГ 30 М (С)	отл	5,8	5,8	5,7	5,6	5,4	5,2
		хор	6,2	6,2	5,8	5,7	5,5	5,3
		удовл	6,7	6,7	5,9	5,8	5,6	5,4
2	ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 X 10 (С)	отл	8,6	8,6	8,6	8,6	8,4	8,2
		хор	9,1	9,1	9,1	9,1	8,9	8,7
		удовл	9,6	9,6	9,6	9,6	9,4	9,3
3	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ)	отл	160	160	160	170	170	180
		хор	150	150	150	160	160	175
		удовл	140	140	140	140	150	165
4	ТРОИНОЙ ПРЫЖОК (СМ)	отл				450	450	520
		хор				430	430	500
		удовл				410	410	480
5	СГИБАНИЕ И РАСГИБАНИЕ В УПОРЕ ЛЕЖА (кол-во)	отл	15	15	15	25	30	30
		хор	10	10	10	20	25	25
		удовл	8	8	8	15	20	20
6	Метание набивн. Мяча из-за головы (м.)	отл	5,50	5,50	6,50	6,80	7,20	7,50
		хор	5,20	5,30	5,80	5,90	6,50	7,10
		удовл	4,50	4,80	5,00	5,50	5,80	6,20
7	удар по мячу на попадание (ворота 2 x 5 м.) с 9 метр.	отл	5	5	6	6	6	8
		хор	4	4	5	5	5	6
		удовл	3	3	4	4	4	5
8.	Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	отл	7,0	7,0	6,8	6,4	6,2	6,1
		хор	7,2	7,2	6,7	6,3	6,1	6,0
		удовл	7,6	7,6	7,5	7,5	7,3	7,2
9.	Сумма ударов по мячу на дальность правой и левой ногой	отл				30	40	45
		хор				20	35	40
		удовл				15	30	35
10.	Ведение мяча 30 метров, обводка 4-х стоек, удар по воротам	отл			14	13	12	11
		хор			16	15	14	13
		удовл			18	18	17	16
11.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	отл	5	6	8	15	20	25
		хор	4	5	7	10	15	20
		удовл	3	4	5	8	12	15
для вратарей								
1.	Удар по мячу ногой на дальность и точность	отл				20	25	30
		хор				15	20	15
		удовл				10	15	20
2.	Бросок мяча рукой на дальность и точность	отл			12	15	18	20
		хор			10	12	15	18
		удовл			8	10	12	15

ЗАЧЁТ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ОТДЕЛЕНИИ «ФУТБОЛ»

Тесты	Возраст юных футболистов					
	18 лет	17 лет	16 лет	15 лет	14 лет	13 лет
1	2	3	4	5	6	7
15 м со старта, с	2,35 и лучше	2,36 - 2,41	2,42 - 2,47	2,48 - 2,53	2,54 - 2,60	2,61 - 2,80
15 м с хода, с	1,93 и лучше	1,94 - 2,01	2,02 - 2,08	2,09 - 2,14	2,15 - 2,20	2,21 - 2,40
30 м со старта, с	4,24 и лучше	4,25 - 4,36	4,37 - 4,48	4,49 - 4,60	4,61 - 4,75	4,76 - 4,90
30 м с хода, с	3,88 и лучше	3,89 - 4,02	4,03 - 4,16	4,17 - 4,30	4,31 - 4,40	4,41 - 4,55
30 м с обеганием стоек, с	8,25 и лучше	8,26 - 8,40	8,41 - 9,00	9,01 - 9,30	9,31 - 9,40	9,41 - 9,50
Прыжок в длину с места, м	2,50 и лучше	2,49 - 2,35	2,34 - 2,25	2,24 - 2,13	2,12 - 2,01	2,00 - 1,90
Тройной прыжок, м	7,50 и лучше	7,49 - 7,26	7,25 - 7,00	6,99 - 6,60	6,59 - 6,40	6,41 - 6,20
Прыжок в высоту без замаха рук, см	29 см и лучше	28 - 25	24 - 22	21 - 18	17 - 15	14 - 12
Прыжок в высоту со взмахом рук, см	40 см и лучше	39 - 36	35 - 31	30 - 27	26 - 22	22 - 20
Бросок мяча из-за головы (медицинбол весом 1 кг), м	13,0 и лучше	12,99 - 11,80	11,79 - 10,69	10,68 - 9,50	9,49 - 8,91	8,90 - 8,50
Обводка стоек и удар по воротам, с	6,0 с и лучше	6,01 - 6,10	6,11 - 6,35	6,36 - 6,50	6,51 и хуже	7,04
Жонглирование мячом на месте, с поворотами на 180°	70 и более	60	50	40	30	25
Удар в заданный квадрат после ведения	4 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	2 из 5
Вбрасывание аута, м	20 - 18	18 - 16	16 - 14	15 - 13	14 - 12	13 - 10
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	90 - 80	80 - 70	70 - 60	60 - 50	50 - 40	40 - 30
Удар по мячу на точность (по стандартным воротам) с 15-18 м.	8 из 10	8 из 10	7 из 10	7 из 10	6 из 10	6 из 10

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N	Наименование	Единица	Количество
п/п		измерения	изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКИ

N	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
п/п			
Спортивная экипировка			
1	Манишка футбольная	штук	14

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

3.1. Учебная литература для тренера-преподавателя:

1. Федерация футбола РТ «Программа учебно-тренировочной работы в спортивных школах» Изд-во: Казань 2000 г.
2. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
3. Фонд национальная академия футбола. Альманах «пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
4. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
5. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
6. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

3.2. Учебная литература для учащихся:

7. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
8. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Футбол. Тренировка вратарей ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
9. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Футбол. Антиципация в игре вратарей» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
10. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Футбол. Анализ тактики атакующих действий» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
11. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
12. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
13. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
14. Фонд национальная академия футбола. А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк «Организация спортивного питания юных футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
15. Майкл Бил «140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
16. Мартин Бидзинский «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
17. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировка Вратарей». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
18. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
19. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 12-13 лет. Обучение с базовых задач. Матч 11х11». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
20. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
21. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 16-19 лет. Учиться играть в команде. Побеждать командой». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.