

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
«Олимпиец» _____ «СШ
_____ К.А. Сурина
приказ: от 30 августа 2022 г. №312-од



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «футбол (дисциплина «мини-футбол»)
(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта «футбол», утверждённого приказом Минспорта России
от 25 октября 2019 г. № 880)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Ноябрьск, 2022

Содержание

	I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика «футбола» и его отличительные особенности	4
1.2.	Структура системы многолетней подготовки	5
	II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	6
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»	8
2.4.	Режимы тренировочной работы	8
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	9
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	10
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	10
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	12
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	15
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	16
2.11.	Структура годичного цикла	16
	III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	18
3.2.	Планирование спортивных результатов	20
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	19
3.4.	Планирование спортивных результатов	21
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	21
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	21
3.5.1.	Программный материал для технико-тактической подготовки на этапах спортивной подготовки	24
3.6.	Психологическая подготовка	40
3.7.	Применение восстановительных средств	40
3.8.	План антидопинговых мероприятий	42
3.9.	Инструкторская и судейская практика	42
	VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Футбол»	44
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе	44

	спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	50
V.	Перечень информационного обеспечения	55
VI	Перечень интернет ресурсов:	55
VII.	Приложение №1 План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РФ, КП физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципального образования г. Ноябрьск, МБУ «СШ «Олимпиец».	56
	Приложение №2 План антидопинговых мероприятий	55

I. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами и актами:

- Приказ Министерства спорта РФ от 25.10.2019 г. № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта футбол) (приказ Минспорта России от 26.10.2018 г. № 913);
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Правила вида спорта «футбол» (утверждены приказом Министерства спорта России от 15.08.2016 № 965);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554).

1.1. Характеристика футбола (дисциплина «мини-футбол») и его отличительные особенности

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Полное английское название (англ. association football) было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби (англ. rugby football).

Одной из разновидностей футбола является мини-футбол широко распространённое в русскоязычных странах наименование футзала ФИФА — командного вида спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА.

Игра ведётся на площадке длиной от 15 до 42 м и шириной от 15 до 20 м. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играют 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Также нет и офсайдов. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта футбол включает следующую спортивную дисциплину:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Мини-футбол (футзал)	0010022811Я

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Спортивная подготовка по виду спорта футбол реализуется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) начальной подготовки - 3 года;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- 3) совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья.
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья.
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:
 - сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
 - участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
 - сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (дисциплина «мини-футбол»), содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося

разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- контрольная и итоговая аттестация. Формы подведения итогов:
- сдача контрольных, контрольно – переводных нормативов;
- участие и результат на соревнованиях различного уровня;
- присвоение разряда.

II. Нормативная часть программы

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовке по виду спорта «футбол» представлены в таблице №1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлены в таблице №2.

Таблица № 2

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ЭССМ	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Объем физической нагрузки, в том числе	153 (143-162)	235 (215-243)	294 (280-330)	520 (482-532)	670 (622-731)	650 (611-711)
1.1.	Общая физическая подготовка	153 (143-162)	235 (215-243)	224 (224-249)	141	100 (98-120)	100 (87-112)
1.2.	Специальная физическая подготовка	-	-	50 (44-56)	319 (291-324)	500 (458-524)	400 (374-424)
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20 (12-25)	60 (50-66)	70 (65-87)	150 (149-174)
2.	Техническая подготовка	153 (143-162)	213 (201-229)	235 (218-243)	165 (150-166)	120 (98-120)	110 (87-112)
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	-	5 (5-9)	45 (44-56)	93 (91-108)	210 (207-218)	350 (349-386)
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15 (12-19)	20 (16-24)	40 (33-43)	30 (25-37)
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	3 (3-6)	9 (5-9)	10 (6-12)	10 (8-16)	15 (10-21)	35 (25-37)
6.	Восстановительные	3 (3-6)	14 (14-19)	25 (19-25)	24 (25-42)	37 (33-65)	73 (50-75)

	мероприятия, тестирование и контроль						
	На 52 недели	312	468	624	832	1092	1248
	Количество часов в неделю	6	9	12	16	21	24

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

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

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «футбол» представлены в таблице № 3.

Таблица №3

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2
Игры	22	22	28	28	32	32

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлен в таблице № 4

Таблица №4

Наименование этапа	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)	Количество тренировок в неделю
спортивной подготовки			
этап начальной подготовки	1 год	6	3
	2 год	9	4
	3 год	9	4
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	12	5
	2 год	12	5
	3 год	16	7
	4 год	16	7
	5 год	16	7
этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	21	9
этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	24	10

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования:

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

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования:

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе

совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования:

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена футболиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый футболист испытывает перед матчем, да и во время матча, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в таблице № 5.

Таблица № 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	21	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	7	9	10
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	364	468	520

2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов футболистов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в футболе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки футболиста и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки футболиста (таблица № 3).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам футбола;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам футбола;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица № 6).

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица № 6

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	

1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду футбол организация осуществляет следующее материально-техническое обеспечение

спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание
- услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Перечень необходимой спортивной экипировки, передаваемой в индивидуальное пользование представлен в таблице № 7, оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки представлен в таблице № 8.

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

Таблица № 7

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
3.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
5.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Шорты футбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
7.	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
8.	Обувь для мини-футбола	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 8

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
4.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
5.	Сетка для переноски мячей	штук	2
6.	Стойка для обводки	штук	20
7.	Тренажер «лесенка»	штук	4
8.	Ворота для мини-футбола	штук	4
9.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
10.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
11.	Мяч для мини-футбола	штук	22

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки представлены в таблице № 9.

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Возраст для зачисления		Наполняемость групп	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Начальной подготовки	1	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке	7	-	14	14
	2					
	3					
Тренировочный	1	3, 2, 1 юн., 3 сп.	10	-	10	10
	2					
	3					
	4					
	5					
Совершенствования спортивного мастерства	весь период	2 сп.	14	-	6	6
Высшего спортивного мастерства	весь период	1 сп.	16	-	4	4

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать:

- реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок,
- рациональное соотношение программного материала на этапах, макроциклах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроциклом называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней).

В спортивной практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще подготовительный), контрольно-подготовительный (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

Основными внешними признаками микроцикла является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающий относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезо структура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе, в частности, следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три и более соревновательных периода. Необходимости индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структуре. Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. На этом этапе для детей младшего возраста официальные

соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годовичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки.

Вторая разновидность годовичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по футболу на очередной год».

Годовой план подготовки составляется для каждой тренировочной группы в соответствии с режимом тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся и их подготовленности, календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы). Каждый тренировочный год, или большой цикл тренировки, разделен на периоды: подготовительные, соревновательный и переходный, а периоды, в свою очередь, разделены на мезоциклы, микроциклы. Такая система многолетней спортивной подготовки позволяет целенаправленно осуществлять тренировочный процесс, который на каждом из этапов имеет свою специфику, обусловленную, прежде всего, возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов. Необходимо помнить, что начиная с тренировочного этапа (периода углубленной специализации), в годовичном цикле занятий выделяются вышеперечисленные три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Задача подготовительного периода состоит в том, чтобы обеспечивать разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

Основная направленность тренировки на общеподготовительном этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять тренировочный процесс.

У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

Рекомендуются в соревновательном периоде предусматривать промежуточный и подготовительный этапы, продолжительностью 5-6 недель. Его целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере на тренировочных сборах. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода. Физическая подготовка в

этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержании на протяжении всего соревновательного периода. Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях, в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол (дисциплина «мини-футбол») способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный

характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат, сердечно-сосудистую систему к работе.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Заниматься в специальной обуви - бутсы. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т.п.), которые в ходе тренировки могут стать причиной травмы.
2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления тренажеров, канатов, отсутствия посторонних предметов на полу.
3. Тренер должен проверить состояние спортивного зала необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность. Начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась бы последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течении ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и окажется направленной на улучшение способностей организма спортсмена, приспособление к выполнению различных физических упражнений любой интенсивности.

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, моральное состояние спортсмена;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если атлет проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; - совершенствование быстроты реагирования;

- совершенствование специальных умений и навыков;
 - регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях; - выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
 - управление предстартовыми состояниями. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:
 - личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
 - стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
 - объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
 - способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
 - степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
 - возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.
- Биохимический контроль включает:
- текущие обследования;
 - этапные комплексные обследования;
 - углубленные комплексные обследования;
 - обследования соревновательной деятельности.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

Программный материал этапа начальной подготовки для практических занятий представлен в таблице №10.

Таблица № 10

Разделы СП	Начальная подготовка		
	1 год	2 год	3 год
	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия
Объем физической нагрузки, в том числе	153	235	235
Общая физическая подготовка	153	235	235
Специальная физическая подготовка	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-
Техническая подготовка	153	213	213

Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	-	5	5
тактическая	-	3	3
теоретическая	-	1	1
психологическая	-	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-
Медицинские и медико-биологические мероприятия	3	5	5
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	10	10
Восстановительные мероприятия	1	4	4
Тестирование и контроль	2	6	6
Всего:	312	468	468

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Программный материал тренировочного этапа (этап спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства для практических занятий представлен в таблице №11.

Таблица № 11

Разделы СП	Тренировочный этап		
	1 год	2 год	3 год
	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия
Объем физической нагрузки, в том числе	294	294	520
Общая физическая подготовка	224	224	141
Специальная физическая подготовка	50	50	319
Участие в спортивных соревнованиях	20	20	60
Техническая подготовка	235	235	165

Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	45	45	93
тактическая	35	35	70
теоретическая	5	5	13
психологическая	5	5	10
Инструкторская и судейская практика	15	15	20
Медицинские и медико-биологические мероприятия	10	10	10
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	25	24
Восстановительные мероприятия	15	15	14
Тестирование и контроль	10	10	10
Всего:	624	624	832

Разделы СП	Тренировочный этап		ЭССМ	ЭВСМ
	4 год	5 год	1 год	1 год
	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия	Количество часов на аудиторные занятия
Объем физической нагрузки, в том числе	520	520	670	650
Общая физическая подготовка	141	141	100	100
Специальная физическая подготовка	319	319	500	400
Участие в спортивных соревнованиях	60	60	70	150
Техническая подготовка	165	165	120	110
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	93	93	210	350

тактическая	70	70	195	320
теоретическая	13	13	10	20
психологическая	10	10	5	10
Инструкторская и судейская практика	20	20	40	30
Медицинские и медико-биологические мероприятия	10	10	15	35
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	24	37	73
Восстановительные мероприятия	14	14	27	40
Тестирование и контроль	10	10	10	30
Всего:	832	832	1092	1248

3.5.1. Программный материал для технико-тактической подготовки на этапах спортивной подготовки

Программный материал этапа начальной подготовки 1- года для технико - тактической подготовки представлен в таблице № 12.

Этап начальной подготовки 1-года

Таблица № 12

Изучение и совершенствование технико-тактических действий футболиста	ОФП
1. Техника передвижения: Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости	1. Строевые упражнения
2. Удары по мячу ногами: Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мяча. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема.	2. Общеразвивающие упражнения без предмета
3. Удары по мячу головой: Удар с серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу.	3. Упражнения на развитие выносливости
4. Остановка мяча: Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.	4. Упражнения на развитие координации
5. Передачи мяча: Передача мяча внутренней стороной подъема, носком, подошвой, пяткой. Передача мяча вперед, всторону, назад	5. Упражнения на развитие силовых способностей
6. Ведение мяча: Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой.	6. Упражнения на развитие ловкости
7. Отбор мяча: Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	7. Эстафеты и подвижные игры
8. Атакующая тактика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться на действия партнера и соперника	СФП
	1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

	2. Упражнения на развитие дистанционной скорости.
	3. Упражнения для развития специальной силовой выносливости
	4. Упражнения для вратарей

Программный материал этапа начальной подготовки 2,3- годов для технико-тактической подготовки представлен в таблице №13.

Этап начальной подготовки 2,3-годов

Таблица №13

Изучение и совершенствование технико-тактических действий футболиста	ОФП
1. Техника передвижения: Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости	1. Строевые упражнения
2. Удары по мячу ногами: Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мяча. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема.	2. Общеразвивающие упражнения.
3. Удары по мячу головой: Удар с серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу.	3. Упражнения на развитие выносливости
4. Остановка мяча: Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад.	4. Упражнения на развитие координации
5. Передачи мяча: Передача мяча внутренней стороной подъема, носком, подошвой, пяткой. Передача мяча вперед, в сторону, назад.	5. Упражнения на расслабление.
6. Ведение мяча: Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой.	6. Упражнения для мышц стопы
7. Обманные движения (финты): «Уход» выпадом	7. Эстафеты и подвижные игры.
9. Отбор мяча: Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.	СФП
10. Ввод мяча для возобновления игры: Аут, угловой, штрафной.	1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
11. Техника игры вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.	2. Упражнения на развитие дистанционной скорости.
	3. Упражнения для развития специальной силовой выносливости
	4. Упражнения для вратаря
12. Атакующая тактика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться на действия партнера и соперника.	

Программный материал тренировочного этапа 1- года для технико-тактической подготовки представлен в таблице № 14.

Тренировочный этап – 1 года

Таблица № 14

Изучение и совершенствование технико-тактических действий футболиста	ОФП
1. Техника передвижения: Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения за счет выпадов влево и вправо.	1. Общеразвивающие упражнения без предмета
2. Удары по мячу ногами: Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мяча. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком.	2. Упражнения на развитие ловкости
3. Удары по мячу головой: Удар с серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения.	3. Упражнения на развитие выносливости
4. Остановка мяча: Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.	4. Упражнения на развитие координации
5. Передачи мяча: Передача мяча внутренней стороной подъема, носком, подошвой, пяткой. Передача мяча вперед, в сторону, назад. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, атаке грудью и головой.	5. Упражнения на развитие силовых способностей
6. Ведение мяча: Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу.	6. Упражнения на развитие ловкости
7. Обманные движения (финты): «Уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).	7. Упражнения на развитие гибкости
9. Отбор мяча: Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.	8. Эстафеты и подвижные игры
10. Ввод мяча для возобновления игры: Ауг, угловой, штрафной. Ввод с места подошвой, носком, верхней частью подъема.	СФП
11. Техника игры вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным шагом, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением.	1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

12. Атакующая тактика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	2. Упражнения на развитие дистанционной скорости.
13. Атакующая тактика: Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча.	3. Упражнения для развития специальной силовой выносливости
14. Атакующая тактика: Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом и верхом.	4. Упражнения для вратаря
15. Оборонительная тактика: Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление «прикрытия соперника».	
16. Оборонительная тактика: Групповые действия. Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смена мест. Подстраховка партнера.	
17. Тактика игры вратаря: Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции и организация «стенки» при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	

Программный материал тренировочного этапа 2- года для технико-тактической подготовки представлен в таблице №15.

Тренировочный этап – 2 года

Таблица № 15

Изучение и совершенствование технико-тактических действий футболиста	ОФП
1. Техника передвижения: Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения за счет выпадов влево и вправо. Остановки во время бега выпадом и прыжком.	1. Общеразвивающие упражнения без предмета

<p>2. Удары по мячу ногами: Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мяча. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком.</p> <p>Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.</p>	<p>2. Упражнения на развитие ловкости</p>
<p>3. Удары по мячу головой: Удар с серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар.</p>	<p>3. Упражнения на развитие выносливости</p>
<p>4. Остановка мяча: Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.</p>	<p>4. Упражнения на развитие координации</p>
<p>5. Передачи мяча: Передача мяча внутренней стороной подъема, носком, подошвой, пяткой. Передача мяча вперед, в сторону, назад. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад.</p>	<p>5. Упражнения на развитие силовых способностей</p>
<p>6. Ведение мяча: Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а</p>	<p>6. Упражнения на развитие ловкости</p>
<p>а также меняя направление движения, изменяя скорость.</p>	
<p>7. Обманные движения (финты): «Уход» 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).</p>	<p>7. Упражнения на развитие гибкости</p>
<p>9. Отбор мяча: Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.</p>	<p>8. Эстафеты и подвижные игры</p>
<p>10. Ввод мяча для возобновления игры: Аут, угловой, штрафной. Ввод с места подошвой, носком, верхней частью подъема. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки.</p>	<p>9. Дыхательная гимнастика.</p>

<p>11. Техника игры вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением. Быстрый подъем мячом на ноги после падения и выполнения шпагата. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега.</p>	<p>10. Плавание.</p>
<p>12. Атакующая тактика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» свободного места с целью получения мяча.</p>	<p>СФП</p>
<p>13. Атакующая тактика: Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча.</p>	<p>1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>
<p>14. Атакующая тактика: Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом и верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Элементарные комбинации при позиционной атаке. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут.</p>	<p>2. Упражнения на развитие дистанционной скорости.</p>
<p>15. Оборонительная тактика: Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление «прикрытия соперника». Выбор момента и</p>	<p>3. Упражнения для развития специальной силовой выносливости</p>
<p>способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча на опережении соперника.</p>	
<p>16. Оборонительная тактика: Групповые действия. Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смена мест. Подстраховка партнера. Наигранные варианты, взаимодействия игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.</p>	<p>4. Упражнения для вратаря</p>

<p>17. Тактика игры вратаря: Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции и организация «стенки» при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров.</p>	
--	--

Программный материал тренировочного этапа 3- года для технико-тактической подготовки представлен в таблице №16.

Тренировочный этап – 3 года

Таблица № 16

Изучение и совершенствование технико-тактических действий футболиста	ОФП
<p>1. Техника передвижения: Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения засчет выпадов влево и вправо. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения без предмета</p>
<p>2. Удары по мячу ногами: Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мяча. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Броски и забросы мяча по навесной траектории.</p>	<p>2. Упражнения на развитие ловкости</p>
<p>3. Удары по мячу головой: Удар с серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком.</p>	<p>3. Упражнения на развитие выносливости</p>
<p>4. Остановка мяча: Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью</p>	<p>4. Упражнения на развитие координации</p>
<p>летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.</p>	

<p>5. Передачи мяча: Передача мяча внутренней стороной подъема, носком, подошвой, пяткой. Передача мяча вперед, в сторону, назад. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передача мяча с навесной траекторией.</p>	<p>5. Упражнения на развитие силовых способностей</p>
<p>6. Ведение мяча: Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.</p>	<p>6. Упражнения на развитие ловкости</p>
<p>7. Обманные движения (финты): «Уход» 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).</p>	<p>7. Упражнения на развитие гибкости</p>
<p>9. Отбор мяча: Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Игра на опережение за счет правильного выбора позиции.</p>	<p>8. Эстафеты и подвижные игры</p>
<p>10. Ввод мяча для возобновления игры: Аут, угловой, штрафной. Ввод с места подошвой, носком, верхней частью подъема. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.</p>	<p>9. Дыхательная гимнастика.</p>
<p>11. Техника игры вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением. Быстрый подъем мячом на ноги после падения и выполнения шпагата. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки.</p>	<p>10. Плавание.</p>
<p>12. Атакующая тактика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.</p>	<p>СФП</p>

<p>13. Атакующая тактика: Индивидуальные действия мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого</p>	<p>1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>
<p>способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки.</p>	
<p>14. Атакующая тактика: Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом и верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов спомощью завершающего удара или замыканием передачи партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Элементарные комбинации при позиционной атаке, а также наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут.</p>	<p>2. Упражнения на развитие дистанционной скорости.</p>
<p>15. Оборонительная тактика: Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление «прикрытия соперника». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча опережением соперника.</p>	<p>3. Упражнения для развития специальной силовой выносливости</p>
<p>16. Оборонительная тактика: Групповые действия. Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смена мест. Подстраховка партнера. Наигранные варианты, взаимодействия игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.</p>	<p>4. Упражнения для вратаря</p>
<p>17. Тактика игры вратаря: Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции и организация «стенки» при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров.</p>	

Программный материал тренировочного этапа 4 - года для технико-тактической подготовки представлен в таблице №17.

Изучение и совершенствование технико-тактических действий футболиста	ОФП
1. Техника передвижения: Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения за счет выпадов влево и вправо. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.	1. Общеразвивающие упражнения без предмета
2. Удары по мячу ногами: Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мяча. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Броски и забросы мяча по навесной траектории.	2. Упражнения на развитие ловкости
3. Удары по мячу головой: Удар с серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком.	3. Упражнения на развитие выносливости
4. Остановка мяча: Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.	4. Упражнения на развитие координации
5. Передачи мяча: Передача мяча внутренней стороной подъема, носком, подошвой, пяткой. Передача мяча вперед, в сторону, назад. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передача мяча с навесной траекторией. Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».	5. Упражнения на развитие силовых способностей
6. Ведение мяча: Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.	6. Упражнения на развитие ловкости

<p>7. Обманные движения (финты): «Уход» выпадам (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). Индивидуальный обыгрыш соперника за счет «коронных» (четко отработанных) финтов.</p>	<p>7. Упражнения на развитие гибкости</p>
<p>9. Отбор мяча: Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Игра на опережение за счет правильного выбора позиции и за счет правильной постановки корпуса.</p>	<p>8. Эстафеты и подвижные игры</p>
<p>10. Ввод мяча для возобновления игры: Аут, угловой, штрафной. Ввод с места подошвой, носком, верхней частью подъема. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.</p>	<p>9. Дыхательная гимнастика.</p>
<p>11. Техника игры вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность.</p>	<p>10. Плавание.</p>
<p>12. Атакующая тактика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча за счет ложных рывков и выпадов.</p>	<p>СФП</p>
<p>13. Атакующая тактика: Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p>	<p>1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>

<p>14. Атакующая тактика: Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом и верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Элементарные комбинации при позиционной атаке, а также наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами.</p>	<p>2. Упражнения на развитие дистанционной скорости.</p>
<p>Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и свободном ударах, от ворот, аут.</p>	
<p>15. Оборонительная тактика: Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление «прикрытия соперника». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча на опережении соперника. Тактика фолов.</p>	<p>3. Упражнения для развития специальной силовой выносливости</p>
<p>16. Оборонительная тактика: Групповые действия. Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смена мест. Подстраховка партнера. Наигранные варианты, взаимодействия игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Противодействие контратаке. Контроль и применение фолов.</p>	<p>4. Упражнения для вратаря</p>
<p>17. Тактика игры вратаря: Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции и организация «стенки» при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров.</p>	

Программный материал тренировочного этапа 5 - года для технико-тактической подготовки представлен в таблице №18

Изучение и совершенствование технико-тактических действий футболиста	ОФП
1. Техника передвижения: Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения за счет выпадов влево и вправо. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.	1. Общеразвивающие упражнения без предмета
2. Удары по мячу ногами: Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мяча. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Броски и забросы мяча по навесной траектории.	2. Упражнения на развитие ловкости
3. Удары по мячу головой: Удар с серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком.	3. Упражнения на развитие выносливости
4. Остановка мяча: Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.	4. Упражнения на развитие координации
5. Передачи мяча: Передача мяча внутренней стороной подъема, носком, подошвой, пяткой. Передача мяча вперед, в сторону, назад. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передача мяча с навесной траекторией. Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».	5. Упражнения на развитие силовых способностей
6. Ведение мяча: Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.	6. Упражнения на развитие ловкости

<p>7. Обманные движения (финты): «Уход» 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). Индивидуальный обыгрыш соперника за счет «коронных» (четко отработанных) финтов.</p>	<p>7. Упражнения на развитие гибкости</p>
<p>9. Отбор мяча: Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Игра на опережение за счет правильного выбора позиции и за счет правильной постановки корпуса.</p>	<p>8. Эстафеты и подвижные игры</p>
<p>10. Ввод мяча для возобновления игры: Аут, угловой, штрафной и свободный удар. Ввод с места подошвой, носком, верхней частью подъема. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.</p>	<p>9. Дыхательная гимнастика.</p>
<p>11. Техника игры вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча</p>	<p>10. Плавание.</p>
<p>одной рукой разнообразными способами на дальность и точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность.</p>	
<p>12. Атакующая тактика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча за счет ложных рывков и выпадов. Умение правильно действовать в контратаке.</p>	<p>СФП</p>

<p>13. Атакующая тактика: Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Упражнения на совершенствование индивидуального мастерства в контратаке и при быстром отрыве.</p>	<p>1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>
<p>14. Атакующая тактика: Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом и верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Элементарные комбинации при позиционной атаке, а также наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут.</p>	<p>2. Упражнения на развитие дистанционной скорости.</p>
<p>15. Оборонительная тактика: Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление «прикрытия соперника». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча на опережении соперника. Тактика фола. Умение оценить игровую ситуацию, предвидеть коллективный и индивидуальный ход продолжения атаки соперника и осуществить отбор мяча изученным способом.</p>	<p>3. Упражнения для развития специальной силовой выносливости</p>
<p>16. Оборонительная тактика: Групповые действия. Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смена мест. Подстраховка партнера. Наигранные варианты, взаимодействия игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Противодействие контратаке. Контроль и применение фолов. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря.</p>	<p>4. Упражнения для вратаря</p>

<p>17. Тактика игры вратаря: Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции и организация «стенки» при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров. Моделирование и конструирование командной и индивидуальной игры в обороне за счет голосовой и жестовой подсказки.</p>	
--	--

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства для технико-тактической подготовки представлен в таблице № 19

Этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 19

Изучение и совершенствование технико-тактических действий футболиста	ОФП
1. Совершенствование технических приемов остановки и передачи мяча	1. Общеразвивающие упражнения без предмета
2. Совершенствование технических приемов ударов по мячу.	2. Упражнения на развитие ловкости
3. Совершенствование технических приемов «финты» - обманные движения	3. Упражнения на развитие выносливости
4. Совершенствование технических приемов отбора мяча.	4. Упражнения на развитие координации
5. Совершенствование индивидуальной и групповых действий атакующей тактики.	5. Упражнения на развитие силовых способностей
6. Совершенствование индивидуальной и групповых действий оборонительной тактики.	6. Упражнения на развитие ловкости
7. Совершенствование быстроты и правильности тактического мышления	7. Акробатические упражнения
	8. Легкоатлетические упражнения
	9. Плавание.
	СФП
	1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
	2. Упражнения на развитие дистанционной скорости.
	3. Упражнения для развития специальной силовой выносливости
	4. Упражнения для вратаря
	5. Упражнения с отягощением.

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства для технико-тактической подготовки представлен в таблице № 20

Этап высшего спортивного мастерства

Таблица № 20

Изучение и совершенствование технико-тактических действий футболиста	ОФ П	
1. Совершенствование технических приемов остановки и передачи мяча	1. Общеразвивающие упражнения безпредмета	
2. Совершенствование технических приемов ударов по мячу.	2. Упражнения на развитие ловкости	
3. Совершенствование технических приемов «финты» - обманные движения	3. Упражнения на развитие выносливости	
4. Совершенствование технических приемов отбора мяча.	4. Упражнения на развитие координации	
5. Совершенствование индивидуальной и групповых действий атакующей тактики.	5. Упражнения на развитие силовых способностей	
6. Совершенствование индивидуальной и групповых действий оборонительной тактики.	6. Упражнения на развитие ловкости	
7. Совершенствование быстроты и правильности тактического мышления	7. Акробатические упражнения	
	8. Легкоатлетические упражнения	
	9. Плавание.	
	СФП	
	1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	
	2. Упражнения на развитие дистанционной скорости.	
	3. Упражнения для развития специальной силовой выносливости	
	4. Упражнения для вратаря	
	5. Упражнения с отягощением.	

3.6. Психологическая подготовка

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности

занимающегося – его «психологическая характеристика»;

3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Успех выступления футболиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тактикой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения техники и тактики боя, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболиста.

3.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного

и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Время проведения и средства восстановления представлены в таблице №21.

Таблица № 21

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

3.8. План антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга; - регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План антидопинговых мероприятий представлен в Приложении №2.

3.9. Инструкторская и судейская практика

Представленная Программа имеет целью подготовить не только футболистов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила футбола, правила поведения на ринге и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, организации спортивной подготовки должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области, через привлечение футболистов в качестве помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах

подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Объем занятий по инструкторской и судейской практике представлен в таблице № 23.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Таблица № 23

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год
		судейская и инструкторская практика
этап начальной подготовки	1	-
	2	-
	3	-
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	15
	2	15
	3	20
	4	20
	5	20
этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	40
этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	30

VI. Система контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «футбол»

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки. Влияние физических качеств на результативность в футболе представлено в таблице №24.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

Таблица № 24

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 – слабое влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

- 1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «футбол», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
 - 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и
 - 3) специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;
 - 4) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;
 - 5) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.
- Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Для более успешной подготовки спортсменов, для контроля, за их общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой существуют такие виды контроля:

- оперативный,
- текущий,
- этапный.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия.

При организации оперативного контроля:

- одни показатели регистрируются только до и после тренировки (при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости: массы тела, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, функционального состояния системы внешнего дыхания, морфологического состава крови, биохимического состава крови, кислотно-щелочного состояния крови, состав мочи). При выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы, функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

При выполнении сложнокоординационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы, функционального состояния нервно-мышечного аппарата, функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов);

- другие непосредственно в процессе тренировки (внешние признаки утомления, динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже - показатели биохимического состава крови).

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Осуществляется: ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой), три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются: общая физическая работоспособность, энергетические потенции организма, функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма, специальная работоспособность.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 10 м с высокого старта (не более 2.3 с)	Бег на 10 м с высокого старта (не более 2.4 с)

	Бег челночный 5х6 м с высокого старта (не более 12.4 с)	Бег челночный 5х6 м с высокого старта (не более 12.6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 12 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 10 см)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 10 м с высокого старта (не более 2,2 с)	Бег на 10 м с высокого старта (не более 2.3 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1м 70 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 16 см)
	Бег челночный 3х10 с высокого старта (не более 9.5 с)	Бег челночный 3х10 с высокого старта (не более 9.8 с)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 4 м)
Скоростно-координационные качества	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) (не более 28.5 с)	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) (не более 31.8 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 190 см)

	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 27 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 20 см)
	Бег челночный 3x10 с высокого старта (не более 8.5 с)	Бег челночный 3x10 с высокого старта (не более 8.9 с)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 6 м)
Скоростно-координационные качества	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) (не более 28.5 с)	Бег челночный 104 м с высокого старта (в м: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) (не более 31.8 с)
Выносливость	Бег с высокого старта 12 мин (не менее 2600 м)	Бег с высокого старта 12 мин (не менее 2000 м)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,35 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 40 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (не менее 27 см)
	Бег челночный 3x10 с высокого старта (не более 8.1 с)	Бег челночный 3x10 с высокого старта (не более 8.5 с)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг (не менее 9 м)
Скоростно-координационные качества	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) (не более 25.5 с)	Бег челночный 104 м с высокого старта (в м: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) (не более 28.2 с)
	Выносливость	Бег с высокого старта 12 мин (не менее 2800 м)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке, техническому мастерству футболистов
по годам и этапам подготовки (юноши)**

№	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ЭССМ	ЭВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5		
ОФП											
1	Бег на 10 м с высокого старта (сек)	2.25	2.2	2.2	2.19	2.18	2.17	2.15	2.15		
2	Бег на 15 м с высокого старта (сек)									2.35	2.30
3	Бег на 30 м с высокого старта (сек)				4.8	4.7	4.7	4.6	4.6	4.3	4.2
4	Прыжок в длину с места (см)	160	180	190	195	200	210	215	215	250	260
5	Прыжок в высоту с места (см)	16	18	20	22	24	26	27	27	40	45
СФП											
1	Бег с высокого старта 12 мин. (м)									2800	2700
2	Челночный бег 5х6 м (с)	12.3	12.2	12.2							
3	Челночный бег 3х10 м (с)				9.3	9.0	8.7	8.5	8.5	8.1	7.9
4	Бег челночный 104 м с высокого старта (в м: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)				28.0	27.5	27.0	26.0	26.0	25.5	25.0
5	Тройной прыжок (см)	400	430	450							
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	11	12							
7	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)				6	7	8	9	9	12	14
Иные спортивные нормативы											
Обязательная техническая программа											
1	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)				9.5	9,0	8.5	8,4	8,4	8,4	8.2
2	Жонглирование мяча ногами в движении, раз				6	8	12	16	17	18	20
3	Удар по мячу ногой на дальность (м)				23	25	30	35	36	38	40

**Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке, техническому мастерству футболистов
по годам и этапам подготовки (девушки)**

№	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ЭССМ	ЭВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5		
ОФП											
1	Бег на 10 м с высокого старта (сек)	2.35	2.3	2.3	2.28	2.25	2.20	2.15	2.15		
2	Бег на 15 м с высокого старта (сек)									2.6	2.50
3	Бег на 30 м с высокого старта (сек)				5.3	5.2	5.0	4.7	4.9	4.7	4.60
4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	175	210	185	190	190	210	230
5	Прыжок в высоту с места (см)	12	15	16	17	27	19	20	20	27	30
СФП											
1	Бег с высокого старта 12 мин. (м)									2200	2300
2	Челночный бег 5х6 м (с)	12.5	12.4	12.4							
3	Челночный бег 3х10 м (с)				9.3	9.0	8.7	8.9	8.9	8.5	8.3
4	Бег челночный 104 м с высокого старта (в м: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)				30.0	29.5	29.0	28.8	28.8	28.2	28.0
5	Тройной прыжок (см)	320	330	340							
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	6	6							
7	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)				4	5	5	6	7	9	10
Иные спортивные нормативы											
Обязательная техническая программа											
1	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек)				11,0	10.0	10,5	10.0	10.0	9.0	8.5
2	Жонглирование мяча ногами в движении, раз				6	8	10	12	13	16	18
3	Удар ногой по мячу на дальность (м)				20	22	24	25	26	35	37

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специально-физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности футболиста.

- 1. Бег 15, 30,60 м. со старта (сек.).** Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется.
- 2. Бег 15, 30 метров с хода (сек.).** Участники начинают движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии. Дается две попытки.
- 3. Бег 1000 м.** Поводится на беговой дорожке без учета времени. Одна попытка. В случае перехода на шаг – попытка не засчитывается. Использовать высокий или низкий старт по усмотрению спортсмена. Набрав максимальную скорость, стремиться сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребующим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.
- 4. Челночный бег 3x10 метров (сек.).** Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий. Участник должен преодолеть расстояние между отметками три раза. Дается две попытки.
- 5. Прыжок в длину с места (см).** Спортсмен принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена. Спортсмену предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
- 6. Тройной прыжок (см.).** Прыжок проводится на размеченной дорожке. Участник не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент – скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка – шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент – это собственно прыжок, и участник приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.
- 7. Прыжок вверх с места (со взмахом рук или без взмаха рук) (см.).** Прыжок вверх осуществляется толчком двух ног. Для измерения высоты прыжка возможно использование следующих вариантов:
 - 1) использование ленты Абалакова;
 - 2) использование разметки, нанесенной на стене – участник, стоя на полу и подняв вытянутые руки вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук или без взмаха, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Три попытки. К зачету принимается лучший результат.
- 8. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м.).** Перед броском участник занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

9. **Ведение мяча 30 м. (сек.).** 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. Выполняется две попытки.
10. **Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (сек.).** Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта, вести мяч 10 м., далее обвести змейкой стойки (через каждые 2 м. ставятся еще шесть стоек) и затем забить мяч в ворота.
11. **Удар по мячу на точность.** Участник выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей ногой». Футболисты посылают мяч по воздуху. Учитывается сумма попаданий.
12. **Жонглирование мяча в движении.** Проводится на фиксированном отрезке футбольного поля. Расстояние от линии старта до линии финиша соответствует нормативу, определенному для группы подготовки. Участник в движении выполняет удары правой и левой ногой серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности.
13. **Бросок мяча на дальность руками.** Разбег не более четырех шагов. Дается три попытки, учитывается лучший результат.
14. **Удар по мячу на дальность.** Выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов). Дается три попытки, учитывается лучший результат.

Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам. При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом учреждения.

Обязательная техническая программа (юноши)

1. «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам»

- Для групп тренировочного этапа 1 года обучения результат оценивается в баллах. Выполнение за 9,5 (с)- 5б (100%), 12 (с)- 4б (80%), 14 (с)-3б (60%), 16 (с)- 2б (40%).

Жонглирование мяча ногами

-Для групп тренировочного этапа 1 года обучения. Выполнение количество ударов (левой и правой ногой) по мячу – 6 раз- 5б (100%), 5 (раз)- 4б (80%), 4 (раз)-3б (60%), 3 (раз)- 2б (40%).

Удар по мячу на дальность

-Для групп тренировочного этапа 1 года обучения. Выполнение удара по мячу на – 23 (м)- 5б (100%), 22 (м)- 4б (80%), 21 (м)-3б (60%), 20 (м)- 2б (40%).

2. «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам»

- Для групп тренировочного этапа 2 года обучения результат оценивается в баллах. Выполнение за 9,0 (с)- 5б (100%), 10 (с)- 4б (80%), 12 (с)-3б (60%), 14 (с)- 2б (40%)

Жонглирование мяча ногами

- Для групп тренировочного этапа 2 года обучения. Выполнение количество ударов (левой и правой ногой) по мячу – 8 раз- 5б (100%), 7 (раз)- 4б (80%), 6 (раз)-3б (60%), 5 (раз)- 2б (40%).

Удар по мячу на дальность

-Для групп тренировочного этапа 2 года обучения. Выполнение удара по мячу на 25 (м)- 5б (100%), 24 (м)- 4б (80%), 23 (м)-3б (60%), 22 (м)- 2б (40%).

3. «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам»

- Для групп тренировочного этапа 3 года обучения результат оценивается в баллах. Выполнение за 8,5 (с)- 5б (100%), 9,0 (с)- 4б (80%), 10 (с)-3б (60%), 12 (с)- 2б (40%)

Жонглирование мяча ногами.

-Для групп тренировочного этапа 3 года обучения. Выполнение количество ударов (левой и правой ногой) по мячу – 12 раз- 5б (100%), 11 (раз)- 4б (80%), 10 (раз)-3б (60%), 9 (раз)- 2б (40%).

Удар по мячу на дальность

-Для групп тренировочного этапа 3 года обучения. Выполнение удара по мячу на 30 (м)- 5б (100%), 29 (м)- 4б (80%), 28 (м)-3б (60%), 27 (м)- 2б (40%).

4. «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам»

- Для групп тренировочного этапа 4 года обучения результат оценивается в баллах. Выполнение за 8,4 (с)- 5б (100%), 8,6 (с)- 4б (80%), 9,0 (с)-3б (60%), 10 (с)- 2б (40%)

Жонглирование мяча ногами.

-Для групп тренировочного этапа 4 года обучения. Выполнение количество ударов (левой и правой ногой) по мячу – 16 раз- 5б (100%), 15 (раз)- 4б (80%), 14 (раз)-3б (60%), 13 (раз)- 2б (40%).

Удар по мячу на дальность

-Для групп тренировочного этапа 4 года обучения. Выполнение удара по мячу на 35 (м)- 5б (100%), 33 (м)- 4б (80%), 30 (м)-3б (60%), 28 (м)- 2б (40%).

5. «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам»

- Для групп тренировочного этапа 5 года обучения результат оценивается в баллах. Выполнение за 8,4 (с)- 5б (100%), 8,6 (с)- 4б (80%), 9,0 (с)-3б (60%), 10 (с)- 2б (40%)

Жонглирование мяча ногами.

-Для групп тренировочного этапа 5 года обучения. Выполнение количество ударов (левой и правой ногой) по мячу – 17 раз- 5б (100%), 16 (раз)- 4б (80%), 15 (раз)-3б (60%), 14 (раз)- 2б (40%).

Удар по мячу на дальность

-Для групп тренировочного этапа 5 года обучения. Выполнение удара по мячу на 36 (м)- 5б (100%), 35 (м)- 4б (80%), 34 (м)-3б (60%), 32 (м)- 2б (40%).

6. «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам»

- Для групп совершенствования спортивного мастерства этапа результат оценивается в баллах. Выполнение за 8,3 (с)- 5б (100%), 8,5 (с)- 4б (80%), 9,0 (с)-3б (60%), 10 (с)- 2б (40%)

Жонглирование мяча ногами.

- Для групп совершенствования спортивного мастерства этапа. Выполнение количество ударов (левой и правой ногой) по мячу – 20 раз- 5б (100%), 19 (раз)- 4б (80%), 18 (раз)-3б (60%), 17 (раз)- 2б (40%).

Удар по мячу на дальность

-Для групп совершенствования спортивного мастерства этапа. Выполнение удара по мячу на – 40 (м)- 5б (100%), 38 (м)- 4б (80%), 36 (м)-3б (60%), 34 (м)- 2б (40%).

Обязательная техническая программа (девушки)

1. «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам»

- Для групп тренировочного этапа 1 года обучения результат оценивается в баллах. Выполнение за 11,0 (с)- 5б (100%), 11,5 (с)- 4б (80%), 12 (с)-3б (60%), 13 (с)- 2б (40%).

Жонглирование мяча ногами

-Для групп тренировочного этапа 1 года обучения. Выполнение количество ударов (левой и правой ногой) по мячу – 6 (раз)- 5б (100%), 5 (раз)- 4б (80%), 4 (раз)-3б (60%), 3 (раз)- 2б (40%).

Удар по мячу на дальность

-Для групп тренировочного этапа 1 года обучения. Выполнение удара по мячу на 20 (м)- 5б (100%), 18 (м)- 4б (80%), 16 (м)-3б (60%), 14 (м)- 2б (40%).

2. «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам»

- Для групп тренировочного этапа 2 года обучения результат оценивается в баллах. Выполнение за 10 (с)- 5б (100%), 10,5 (с)- 4б (80%), 11 (с)-3б (60%), 12 (с)- 2б (40%)

Жонглирование мяча ногами

- Для групп тренировочного этапа 2 года обучения. Выполнение количество ударов (левой и правой ногой) по мячу – 8 раз- 5б (100%), 7 (раз)- 4б (80%), 6 (раз)-3б (60%), 5 (раз)- 2б (40%).

Удар по мячу на дальность

-Для групп тренировочного этапа 2 года обучения. Выполнение удара по мячу на 22 (м)- 5б (100%), 19 (м)- 4б (80%), 17 (м)-3б (60%), 15 (м)- 2б (40%).

3. «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам»

- Для групп тренировочного этапа 3 года обучения результат оценивается в баллах. Выполнение за 10,5 (с)- 5б (100%), 11,0 (с)- 4б (80%), 12 (с)-3б (60%), 13 (с)- 2б (40%)

Жонглирование мяча ногами.

-Для групп тренировочного этапа 3 года обучения. Выполнение количество ударов (левой и правой ногой) по мячу – 10 раз- 5б (100%), 9 (раз)- 4б (80%), 8 (раз)-3б (60%), 7 (раз)- 2б (40%).

Удар по мячу на дальность

-Для групп тренировочного этапа 3 года обучения. Выполнение удара по мячу на 24 (м)- 5б (100%), 21 (м)- 4б (80%), 18 (м)-3б (60%), 16 (м)- 2б (40%).

4. «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам»

- Для групп тренировочного этапа 4 года обучения результат оценивается в баллах. Выполнение за 10,0 (с)- 5б (100%), 10,5 (с)- 4б (80%), 11,0 (с)-3б (60%), 12 (с)- 2б (40%)

Жонглирование мяча ногами.

-Для групп тренировочного этапа 4 года обучения. Выполнение количество ударов (левой и правой ногой) по мячу – 20 раз- 5б (100%), 19 (раз)- 4б (80%), 18 (раз)-3б (60%), 17 (раз)- 2б (40%).

Удар по мячу на дальность

-Для групп тренировочного этапа 4 года обучения. Выполнение удара по мячу на 25 (м)- 5б (100%), 23 (м)- 4б (80%), 20 (м)-3б (60%), 18(м)- 2б (40%).

5. «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам»

- Для групп тренировочного этапа 5 года обучения результат оценивается в баллах. Выполнение за 10,0 (с)- 5б (100%), 10.5 (с)- 4б (80%), 11,0 (с)-3б (60%), 12 (с)- 2б (40%)

Жонглирование мяча ногами.

-Для групп тренировочного этапа 5 года обучения. Выполнение количество ударов (левой и правой ногой) по мячу – 13 раз- 5б (100%), 11 (раз)- 4б (80%), 10 (раз)-3б (60%), 9 (раз)- 2б (40%).

Удар по мячу на дальность

-Для групп тренировочного этапа 5 года обучения. Выполнение удара по мячу на 26 (м)- 5б (100%), 23 (м)- 4б (80%), 20 (м)-3б (60%), 18 (м)- 2б (40%).

6. «Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам»

- Для групп совершенствования спортивного мастерства этапа результат оценивается в баллах. Выполнение за 9,0 (с)- 5б (100%), 9,5 (с)- 4б (80%), 10,0 (с)-3б (60%), 11 (с)- 2б (40%)

Жонглирование мяча ногами.

- Для групп совершенствования спортивного мастерства этапа. Выполнение количество ударов (левой и правой ногой) по мячу – 16 раз- 5б (100%), 15 (раз)- 4б (80%), 14 (раз)-3б (60%), 13 (раз)- 2б (40%).

Удар по мячу на дальность

-Для групп совершенствования спортивного мастерства этапа. Выполнение удара по мячу на 35 (м)- 5б (100%), 33 (м)- 4б (80%), 32 (м)-3б (60%), 30 (м)- 2б (40%).

Методы и организация медико-биологического обследования

Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсмена и последующем прогнозировании, и моделировании спортивного результата является главным требованием современного медико-биологического обследования. Главенствующее место в функциональной спортивной диагностике занимают пробы, среди которых особое место отведено нагрузочным тестам. Результаты медицинских исследований рассматриваются комплексно со всеми дополнительными медико-педагогическими критериями, спортивно-техническими характеристиками, психологическим статусом и т.д.

Доступность и достоверность функционального тестирования является главной задачей врача спортивной медицины. Комплексность медико-биологических исследований является одним из важнейших принципов диагностики функционального состояния в спортивной медицине. Очень важно подобрать такую группу тестов, которые при минимальных затратах времени и ресурсов могли бы дать максимум информации.

V. Перечень информационного обеспечения

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.– М.: Terra- Спорт, 2006. – 369с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
3. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. Ческой культуры и спорта: учебник/ под ред.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник/ под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина –М.: Советский спорт, 2004.
5. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с. 14.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
8. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
9. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.
10. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с. 20.
12. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. – 2006. - №8 – 10-21 с. 21.
13. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов// Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – 28-32 с. 22.
14. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3 – 43 с. 23.
15. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 144 с.: ил. – (Спорт в школе).

VI.Перечень интернет ресурсов:

1. <http://www.ffrnd.ru/>
2. <http://www.footballufo.ru/>
3. www.rfs.ru

VII. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РФ, КП физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципального образования г. Ноябрьск, МБУ «СШ «Олимпиец».

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении №1 хранится в спортивном отделе Учреждения)

План антидопинговых мероприятий

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

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год