**ФУТБОЛ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД БУГУРУСЛАН»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

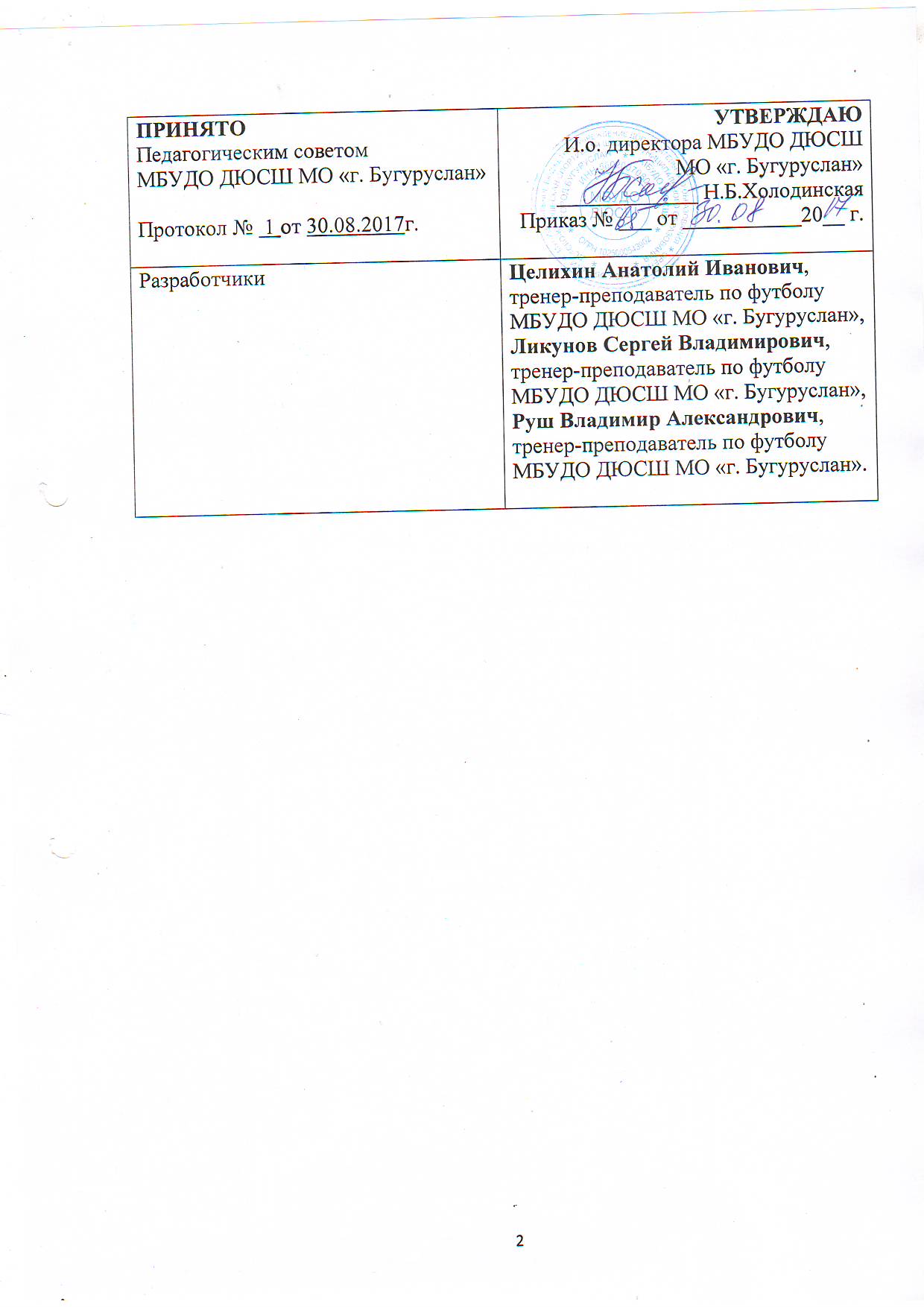
**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФУТБОЛУ**

**(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол от 27.03.2013 г. №147)**

(срок реализации 8 лет)

2017 год



Содержание программы

[1. Пояснительная записка 5](#_Toc506143628)

[1.1. Характеристика вида спорта 5](#_Toc506143629)

[1.2. Специфика организации тренировочного процесса 7](#_Toc506143630)

[1.3. Структура системы многолетней подготовки футболиста (этапы, уровни, дисциплины) 7](#_Toc506143631)

[2. Нормативная часть 10](#_Toc506143632)

[2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта футбол 10](#_Toc506143633)

[2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки 10](#_Toc506143634)

[2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол 11](#_Toc506143635)

[2.4. Режимы тренировочной работы 12](#_Toc506143636)

[2.5. Медицинские, возрастные и психологические требования 12](#_Toc506143637)

[2.6. Предельные тренировочные нагрузки 13](#_Toc506143638)

[2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 14](#_Toc506143639)

[2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки 15](#_Toc506143640)

[2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки 16](#_Toc506143641)

[2.10. Структура годичного цикла 16](#_Toc506143642)

[3. Методическая часть 22](#_Toc506143643)

[3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий 22](#_Toc506143644)

[3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 25](#_Toc506143645)

[3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов 33](#_Toc506143646)

[3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 37](#_Toc506143647)

[3.5. Программный материал для практических занятий 39](#_Toc506143648)

[3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки 52](#_Toc506143649)

[3.7. Планы применения восстановительных средств 54](#_Toc506143650)

[3.8. Планы антидопинговых мероприятий 56](#_Toc506143651)

[3.9. Планы инструкторской и судейской практики 56](#_Toc506143652)

[4. Система контроля и зачетные требования 58](#_Toc506143653)

[4.1. Конкретизация критериев подготовки 59](#_Toc506143654)

[4.2. Требования к результатам реализации программы 59](#_Toc506143655)

[4.3. Виды контроля 61](#_Toc506143656)

[4.4. Комплексы контрольных упражнений 62](#_Toc506143657)

[5. Перечень информационного обеспечения 72](#_Toc506143658)

[5.1. Список литературных источников 72](#_Toc506143659)

[5.2. Перечень аудиовизуальных средств 73](#_Toc506143660)

[5.3. Перечень Интернет-ресурсов 73](#_Toc506143661)

[6. Приложение 74](#_Toc506143662)

1. **Пояснительная записка**
   1. **Характеристика вида спорта**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по футболу (далее Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «командные игровые» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся

  Основными задачами реализации Программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта (футболе);
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в МБОУДО ДЮСШ г. Бугуруслан (далее – ДЮСШ) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта. В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по футболу, в том числе:

* большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
* постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
* необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
* повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
* перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и  не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ. которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол – это, прежде всего, командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать  друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов,  умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан  не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем  многолетних тренировок. 

* 1. **Специфика организации тренировочного процесса**

Тренировочный процесс организуется с сентября по октябрь – на стадионе МБУДО ДЮСШ МО «город Бугуруслан», с ноября по апрель – на базе МБОУ «СОШ № 3», МБОУ «СОШ им. М.И.Калинина», МБОУ «СОШ № 7», с апреля по август – на стадионах МБУДО ДЮСШ, МБОУ «СОШ им. М.И.Калинина», МБОУ «СОШ № 7».

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не превышает двух спортивных разрядов.

## 1.3. Структура системы многолетней подготовки футболиста (этапы, уровни, дисциплины)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;

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

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в разделах данной Программы.

Зачисление детей на обучение по данной Программе производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта (далее – поступающих), за счет средств муниципального бюджета.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального    образования,      реализующих     основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Вновь принятые обучающиеся зачисляются в группы начальной подготовки (НП), а затем переводятся в тренировочные группы (ТГ).

Начальная подготовка. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

– улучшение состояния здоровья и закаливание;

– устранение недостатков физического развития;

– привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

– обучение основами техники футбола и широкому кругу двигательных навыков;

– приобретение детьми разносторонней физической подготовленности:  
развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

– воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

– поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап. Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

– базовой подготовки (2 года обучения);

– спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей и специальной физической подготовке.

Основные задачи тренировочного этапа:

– укрепление здоровья, закаливание;

– устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

– освоение и совершенствование техники данного вида спорта;

– планомерное повышение уровня общей, специальной физической  
подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

– формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной  
подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

– к концу этапа – определение предрасположенности к дисциплине футбол;

– воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

– профилактика вредных привычек.

Результатом реализации Программы является:

* На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

* На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

* укрепление здоровья спортсменов.

1. **Нормативная часть**
   1. **Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта футбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления (лет) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7-8 |
| Тренировочный этап | 5 | 11 |

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленные программные требования, но являющиеся перспективными, по рекомендации тренера-преподавателя, решением тренерского (педагогического) совета, в порядке исключения, могут быть переведены на следующий этап обучения. Итоговая успеваемость (переводные контрольные испытания) подводится один раз в год (в конце учебного года).

По окончанию обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Программой предусматривается введение дополнительного года обучения в целях продления предпрофессиональной программы для детей, не освоивших успешно программу спортивной подготовки в силу возраста, а также детей, желающих поступить в профессиональные учебные заведения.

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию, на всех этапах тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объѐма тренировочных средств.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  спортивной  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| 1 год | свыше  года | до  двух  лет | свыше  двух  лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 13 - 17 | 13 - 17 | 13 - 17 | 13 - 17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 9 - 11 | 9 - 11 |
| Техническая подготовка (%) | 35 - 45 | 35 - 45 | 26 - 34 | 18 - 23 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  (%) | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 | 9 - 11 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 22 - 28 | 22 - 28 | 26 - 34 | 31 - 39 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 4 - 6 | 4 - 6 | 5 - 8 | 5 - 8 |

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше  года | до двух  лет | свыше  двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Всего игр | 20 | 22 | 28 | 28 |

* 1. **Режимы тренировочной работы**

Учебный план составлен из расчета:

46 недель занятий в условиях спортивной школы;

6 недель (в период активного отдыха учащихся) занятий в спортивно-оздоровительных лагерях и по индивидуальным планам.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год обучения | Кол-во часов в неделю | Кол-во тренировок в неделю | Требования по спортивной подготовленности |
| Начальной подготовки | До 1 года | 6 ч | 3 | Интерес и желание играть |
| Свыше 1-го года | 7 | 2-3 | Любовь к футболу, экспертная оценка потенциала ребенка |
| Тренировочный этап | До 2х лет | 9 | 3 | Выполнение нормативов по ОФП и СП, 3 юн. разряд |
| Свыше 2 лет | 9-12 | 3-4 | Выполнение нормативов по ОФП и СП, 1-2 юн. разряды |

* 1. **Медицинские, возрастные и психологические требования**

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

Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программе – 8 лет. Максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым футболом. На втором - выявляются способности к прогрессированию в про­цессе обучения и тренировки. На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантли­вых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

На этап начальной подготовки зачисляются лица 8 (7 лет при наличии разрешения врача-педиатра и должного уровня физической развития и подготовленности), желающие заниматься спортом, прошедшие процедуру индивидуального отбора и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

При зачислении детей на обучение по образовательной программе требования к уровню их образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к футболу, имеющих необходимую подготовку и выполнившие приемные нормативы по общефизической, специальной и технической подготовке.

* 1. **Предельные тренировочные нагрузки**

Продолжительность одного занятия не превышает:

* в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х академических часов;
* в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х академических часов.

Продолжительность одного академического часа в ДЮСШ составляет 40 минут.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам, оздоровления в спортивно-оздоровительном лагере)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной | | | Тренировочный этап подготовки | | | | |
| подготовки | | |
|  | | | Базовая подготовка | | Период спортивной специализации | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| **Общая физическая подготовка** | 66 | 75 | 75 | 78 | 78 | 66 | 66 | 66 |
| **Специальная физическая подготовка** | 40 | 45 | 45 | 78 | 58 | 80 | 62 | 62 |
| **Избранный вид спорта, в т.ч.** | **194** | **230** | **232** | **282** | **297** | **424** | **442** | **442** |
| Техническая подготовка | 87 | 97 | 97 | 108 | 118 | 123 | 123 | 123 |
| Тактическая и техническая подготовка | 46 | 66 | 66 | 68 | 68 | 90 | 90 | 90 |
| Интегральная подготовка | 49 | 49 | 49 | 64 | 74 | 134 | 144 | 144 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 6 | 8 | 10 | 24 | 24 | 50 | 58 | 58 |
| Медицинское обследование и восстановительные мероприятия | 2 | 4 | 4 | 12 | 7 | 18 | 18 | 18 |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 |
| Количество часов в неделю | **6** | **7** | **7** | **9** | **9** | **12** | **12** | **12** |
| **Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель** | **302** | **350** | **352** | **438** | **433** | **570** | **570** | **570** |
| **Самостоятельная** **работа обучающихся, в т.ч  и по индивидуальным планам (задание)** | **10** | **14** | **12** | **30** | **35** | **54** | **54** | **54** |
| **Всего часов на 52** **недели** | **312** | **364** | **364** | **468** | **468** | **624** | **624** | **624** |

* 1. **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Для качественной реализации программы ДЮСШ оборудована футбольным полем, игровым (тренировочным) спортивным залом, душевыми и раздевалками (скамейки, шкафы), кабинетом для оказания медицинской помощи. В методическом кабинете имеются ноутбук, видеокамера, цифровая камера.

**Оборудование и инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Ворота футбольные | комплект | 2 |
| 2 | Мяч футбольный | штук | 22 |
| 3 | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 4 |
| 4 | Ворота футбольные, переносные,  уменьшенных размеров | штук | 4 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 5 | Насос для накачивания мячей | штук | 1 |
| 6 | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 7 | Стойки для обводки | штук | 18 |
| 8 | Конусы | штук | 15 |
| 9 | Тренировочная лестница | штук | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1 | Манишка футбольная | штук | 20 |
| 2 | Майка, трусы, гетры | штук |  |

* 1. **Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальная наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 12-15 | 30 |
| Учебно-тренировочный этап | 10-14 | 20 |

В основу комплектования учебных групп положено научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение нормативов, среднего стажа занятий и возраста занимающихся). Разница в возрасте спортсменов одной группы не должна превышать 2-3 лет.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, но не превышает 30 чел. в группах начальной подготовки и 16-20 чел. в тренировочных группах (в зависимости от года обучения).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

На период оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

* 1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

* 1. **Структура годичного цикла**

**2.10.1.Периоды годового плана учебно-тренировочных занятий.**

Учебно-тренировочный процесс на отделении футбола планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов. Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам. Годовой план учебно-тренировочных занятий состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**2.10.2. Переходный период.**

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1,5-2 месяцев.

Задачи переходного периода:

1) сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. Проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

Если же спортсмен не получал достаточных нагрузок: недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном периоде, т.е. после соревновательного идет сразу подготовительный период следующего макроцикла.

В процессе многолетней тренировки юных футболистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т.е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

**2.10.3. Подготовительный период.**

Задачи подготовительного периода:

1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);

2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

3) изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

4) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у футболистов младшего возраста

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30 к 70 %, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на поле, постепенно повышается для тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этот период игры играют вспомогательную роль и не должны подменять учебно-тренировочной работы.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух-трех разовые тренировки в день большое значение имеет распределение направленности нагрузок. Основные занятия (одно в день), если они не направлены на развитие выносливости, должны проводиться на фоне восстановленной и повышенной работоспособности. Дополнительные занятия могут проходить на фоне неполного восстановления работоспособности.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром - малая, днем – большая, вечером - средняя), в тренировочной неделю (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного – двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха. В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

В результате занятий в подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

**2.10.4. Соревновательный период**

Задачи соревновательного периода:

1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

2) изучение, закрепление и совершенствование техники;

3) овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта;

4) совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

**2.10.5. План-схема годичных циклов подготовки**

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Выделяют **микроциклы, мезоциклы и макроциклы**.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). Роль микроциклов – очень велика. Цикловое планирование тренировки по дням позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, осуществляемый не только за счет дней отдыха, но и путем целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных работ. В зависимости от этапа и перехода подготовки и, разумеется от ее задач, микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее им содержание. Выделяют следующие виды микроциклов: базовый, втягивающий, учебно-тренировочный, тренировочный, тренировочный-специальный, тренировочный-ударный, предсоревновательный, модельный, соревновательный, восстанавливающий. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

**Мезоцикл** – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6–ти микроциклов. Мезоструктура 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 в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. Выделяют следующие типы: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность. При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений уменьшается.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный, и переходный периоды. Для футболистов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для футболистов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе спортивного совершенствования процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

**2.11.** **Летняя спортивно-оздоровительная работа, тренировочные сборы.**

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

* городской спортивно-оздоровительный лагерь (июнь), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности футболистов (кроссы, силовые упражнения, упражнения на гибкость), применение других видов спорта (баскетбола, ручного мяча, бадминтона, волейбола, дартца), качественное увеличение игровой практики на естественном поле.
* выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, ручного мяча, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена. Плавание в открытых водоёмах, помогает футболистам в нестандартной обстановке совершенствовать технику, развивать общую и специальную выносливость, тем самым подготавливая организм спортсмена к физическим нагрузкам игрового сезона.

При наличии финансирования программа предусматривает организацию **тренировочных сборов:**

1) для учащихся тренировочных групп (до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год).

2) для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ и центров спортивной подготовки, для подготовки к соревнованиям (до 21 дня, но не более двух раз в год)

1. **Методическая часть**
   1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

**3.1.1. Этап начальной подготовки.**

**Основные задачи этапа**:

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

3) изучение основ техники футбола;

4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;

5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом;

6) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

7) воспитание черт спортивного характера.

**Основные средства:**

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) упражнения для развития общей выносливости.

**Основные методы** выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки**:

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

**2.1.2. Тренировочный этап**

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

**Основные задачи:**

1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;

3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом;

4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;

5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

6) приобретение соревновательного опыта.

**Основные средства** тренировки:

1) общеразвивающие упражнения;

2) комплексы специально подготовительных упражнений;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;

5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

6) подвижные и спортивные игры.

**Методы** выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки**. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистом встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности футболиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. В соревнованиях необходимо вырабатывать у юных футболистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

* 1. **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

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

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготовки юных футболистов является основным нор­мативным документом, определяющим дальнейший ход техноло­гии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки футболистов по каж­дому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно - 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного возраста.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных футболистов реализуются принципы преемствен­ности и последовательности учебного процесса, создаются предпо­сылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свой­ственна определенная динамика. С увеличением общего годового временного объема изменяет­ся соотношение времени, отводимого на различные виды подготов­ки по годам обучения. Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем на­грузок на общую физическую подготовку. Постепенный переход от освоения основ техники и тактики футбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок. Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежно­сти, стабильности и вариативности, технико-тактических и игро­вых действий в условиях напряженной соревновательной деятель­ности.

**Планы-графики по годам обучения:**

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

**Учебный план-график для групп начальной подготовки 1-го года обучения (6 ч./н.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |
| Общая физическая подготовка | 66 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 40 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| Избранный вид спорта, в т.ч.: | **196** | **17** | **17** | **18** | **17** | **18** | **17** | **18** | **17** | **18** | **22** | **17** |
| Техническая подготовка | 87 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 9 | 8 |
| Тактическая и теоретическая подготовка | 46 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 |
| Интегральная подготовка | 49 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 6 |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |
| Медицинское обследование | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч  и по индивидуальным планам (задание) | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 7 |
| **Всего часов на 52** **недели** | **312** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **35** | **34** |

**Учебный план-график для групп начальной подготовки 2, 3-го года обучения (7 ч./н.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |
| Общая физическая подготовка | 75 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 45 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Избранный вид спорта, в т.ч.: | **230** | **21** | **21** | **21** | **21** | **20** | **20** | **21** | **21** | **22** | **22** | **20** |
| Техническая подготовка | 97 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 |
| Тактическая и теоретическая подготовка | 66 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Интегральная подготовка | 49 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 8 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Медицинское обследование | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч  и по индивидуальным планам (задание) | **14** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| **Всего часов на 52** **недели** | **364** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **33** | **34** | **33** |

**Учебный план-график для тренировочных групп 1-го года обучения (9 ч./н.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |
| Общая физическая подготовка | 78 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 78 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Избранный вид спорта, в т.ч.: | **282** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **25** | **26** | **26** | **26** | **25** | **26** |
| Техническая подготовка | 108 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 |
| Тактическая и теоретическая подготовка | 68 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 3 | 7 |
| Интегральная подготовка | 64 | 6 | 6 | 6 | 8 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 24 | 3 | 3 | 3 |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Медицинское обследование | 12 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч  и по индивидуальным планам (задание) | **30** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 |
| **Всего часов на 52** **недели** | **468** | **42** | **42** | **42** | **42** | **42** | **42** | **42** | **42** | **42** | **45** | **45** |

**Учебный план-график для тренировочных групп 2-го года обучения (9 ч./н.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |
| Общая физическая подготовка | 78 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 58 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| Избранный вид спорта, в т.ч.: | **297** | **27** | **27** | **27** | **27** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **28** | **26** |
| Техническая подготовка | 118 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| Тактическая и теоретическая подготовка | 68 | 5 | 5 | 5 | 9 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| Интегральная подготовка | 74 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 24 | 3 | 3 | 3 |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Медицинское обследование | 7 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч  и по индивидуальным планам (задание) | **35** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 | 9 |
| **Всего часов на 52** **недели** | **468** | **41** | **41** | **41** | **41** | **41** | **41** | **41** | **41** | **43** | **49** | **48** |

**Учебный план-график для тренировочных групп 3-го года обучения (12 ч./н.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |
| Общая физическая подготовка | 66 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| Специальная физическая подготовка | 80 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 5 |
| Избранный вид спорта, в т.ч.: | **424** | **39** | **37** | **38** | **37** | **35** | **37** | **37** | **38** | **40** | **41** | **45** |
| Техническая подготовка | 123 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 12 | 12 |
| Тактическая и теоретическая подготовка | 90 | 7 | 7 | 6 | 11 | 10 | 10 | 8 | 7 | 7 | 7 | 10 |
| Интегральная подготовка | 134 | 10 | 10 | 13 | 13 | 13 | 15 | 13 | 15 | 10 | 10 | 12 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 50 | 7 | 7 | 7 |  |  |  | 4 | 4 | 7 | 7 | 7 |
| Медицинское обследование | 18 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 9 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч  и по индивидуальным планам (задание) | **54** | 3 | 3 | 3 | 3 | 10 | 3 | 3 | 3 | 3 | 10 | 10 |
| **Всего часов на 52** **недели** | **624** | **54** | **54** | **54** | **54** | **61** | **54** | **54** | **54** | **56** | **64** | **65** |

**Учебный план-график для тренировочных групп 4 и 5-го года обучения (12 ч./н.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |
| Общая физическая подготовка | 66 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| Специальная физическая подготовка | 62 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| Избранный вид спорта, в т.ч.: | **442** | **41** | **39** | **40** | **38** | **37** | **39** | **39** | **40** | **42** | **43** | **44** |
| Техническая подготовка | 123 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 12 | 12 |
| Тактическая и теоретическая подготовка | 90 | 7 | 7 | 6 | 11 | 11 | 11 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| Интегральная подготовка | 144 | 11 | 11 | 14 | 14 | 14 | 16 | 14 | 16 | 11 | 11 | 12 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 58 | 8 | 8 | 8 |  |  |  | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 |
| Медицинское обследование | 18 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 9 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч  и по индивидуальным планам (задание) | **54** | 3 | 3 | 3 | 3 | 10 | 3 | 3 | 3 | 3 | 10 | 10 |
| **Всего часов на 52** **недели** | **624** | **54** | **54** | **54** | **54** | **61** | **54** | **54** | **55** | **56** | **64** | **64** |

* 1. **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных футболистов. Весь процесс многолетних занятий футболом включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности футболиста в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных футболистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Основными критериями по приему являются: способности к занятиям футболом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность. Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд, более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебный материал по теоретической и общей физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по специальной подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета» т.е. мышцы, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косные мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, приводящие мышцы нижних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности.

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно-силовых у предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту и т.д.).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30-40-50 метров с короткими (15-30 сек.) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., пауза отдыха 1.5-2.5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3).

Способность к работе в анаэробных гликолитических условиях, типичных для футбола, у детей подростков и частично юношей значительно меньше, чем у взрослых. Поэтому тренировочные занятия анаэробной гликолитической направленности можно давать после предварительного достаточно продолжительного выполнения нагрузок аэробного характера. Чем выше биологический возраст футболиста, тем легче он переносит специализированные нагрузки, энергообеспечение которых осуществляется по преимуществу анаэробными процессами.

Систематическое выполнение тренировочных заданий анаэробной направленности целесообразно планировать после периода полового созревания.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечивать разностороннее физическое развитие футболистов: развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, исходные положения и т.п.

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

Специальная физическая подготовка должна развивать двигательные качества, способности специфические для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Овладение техникой игры в футбол – процесс сложный и длительный. Занимающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В группах начальной подготовки велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приема. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов.

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

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнению приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка начинается с выполнения простейших упражнений, включающих взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задания с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, подержать мяч, забить его в ворота), для решения которой футболист должен выбрать наиболее правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость. Тактическое мышление необходимо развивать постоянно, в процесс каждого учебно–тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полными и неполными составами являются основой тактической подготовки футболистов.

Для решения комплексных и частных задач подготовки нужно широко использовать игровой, равномерный, переменный, повторный интервальный методы, а также такие формы организации занятий как круговая тренировка и поточный метод.

Инструкторские, организационные и судейские навыки вырабатываются во время учебно-тренировочного процесса и закрепляются при оказании практической помощи при судействе на играх.

* 1. **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

**Углубленное медицинское обследование**

В начале учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек, необходимо неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных футболистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния футболистов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

**Текущий контроль тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 15 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом**

**основных путей энергообеспечения**

|  |  |
| --- | --- |
| ЧСС (уд./мин) | Направленность |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным футболистом. В табл. 16 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интенсивность | ЧСС | |
| уд./10с | уд./мин |
| Максимальная | 30 и < | 180 и < |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

## Программный материал для практических занятий

**Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)**

1) упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

2) упражнения для мышц, шеи и туловища: наклоны, повороты и вращение головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращениями туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, животе, сидя, в висе; переход из положения лежа на спине в сед и обратно; смешанные упоры и висы спиной и лицом вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки и многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприсяде.

4) упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами, прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекаты вперед-назад, в стороны, в группировке, прогнувшись, с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях; лазание по канату и шесту, размахивания в висе. Упражнения на равновесие. Броски и ловля мяча из различных исходных положений, упражнения со скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприсяде, с ускорениями. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

5) упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 30 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью и частотой шагов, тоже – на время. Бег семенящий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях. Общеразвивающие упражнения в максимально-быстром темпе. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлениях, с различных дистанций.

6) упражнения для развития силы: элементы вольной борьбы, подвижные и спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами, переноска и перекатывание груза. Лазание с грузом, бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера. Лазанья по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Упражнения со штангой, эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

7) упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры и использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приемов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе.

8) упражнения для развития общей выносливости: чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600. Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от3 до 10 км) на время и на более длинные дистанции без учета времени. Велосипедный спорт. Плавание.

**Специальная физическая подготовка (для всех учебных групп)**

1.Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения.

Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом.

Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратаря. Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке.

Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность.

Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены, одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам , с увеличением длины рывка.

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

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

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и разбега. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Переворот вперед с разбега.

**Техническая и тактическая подготовка**

**(для групп начальной подготовки)**

**Техническая подготовка.** Техника передвижения.

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

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

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

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

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

Удары на точность в определенную цель.

Удары по мячу головой.

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

Удары на точность в определенную цель.

Остановка мяча.

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

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

Ведение мяча.

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

Отбор мяча.

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

**Техника игры вратаря**.

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

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

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

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

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

**Тактическая подготовка. Тактика нападения**

Индивидуальные действия без мяча.

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

Индивидуальные действия с мячом.

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

Групповые действия.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Тактика вратаря.

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

**Техническая и тактическая подготовка**

**(для тренировочных групп 1-2 года обучения)**

Техническая подготовка. Техника передвижения.

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

Удары по мячу ногой.

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

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

Удары по мячу головой.

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

Остановка мяча.

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

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

Ведение мяча.

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

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

Обманные движения (финты).

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

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

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

Техника вратаря.

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

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

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

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

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

**Тактическая подготовка. Тактика нападения**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия

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

Командные действия.

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

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия.

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

Тактика вратаря.

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

Учебные и тренировочные игры.

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

**Техническая и тактическая подготовка**

**(для тренировочных групп 3-5 годов обучения)**

**Техническая подготовка.** Техника передвижения.

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

Удары по мячу ногой.

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

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

Удары по мячу головой.

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

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

Остановка мяча.

Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча.

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

Обманные движения.

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

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

Отбор мяча.

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

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

Вбрасывание мяча.

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

Техника игры вратаря.

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

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

**Тактическая подготовка. Тактика нападения**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

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

Командные действия.

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

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке числено превосходящего соперника.

Командные действия.

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

Тактика вратаря.

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

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

**Учебно-тренировочные игры.**

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

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

**Инструкторская и судейская практика**.

Организация деятельности с подачей основных строевых команд. Судейство игр в процессе учебных занятий.

В качестве помощника тренера уметь показать и объяснить выполнение общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

**2.6. Теоретическая подготовка**

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этих разделов программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

**Учебный материал (для всех возрастных групп)**

**1. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и крае.

**2.Развитие футбола в России и за рубежом.**

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**3.Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

**4. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим. Питание.**

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

**5. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж и самомассаж.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

**6. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

**7. Общая и специальная физическая подготовка.**

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

**8. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного футбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола.

Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

**9. Тактическая подготовка.**

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Тактика игры вратаря, выбор места, взаимодействия с партнерами, руководство обороной. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

**10. Морально-волевая подготовка.**

Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение российского спорта. Волевые качества футболиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой, инициативность. Приемы, способствующие успешному преодолению трудностей, в спорте высоких достижений.

Психологическая подготовка футболиста, ее значение для достижений высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки футболистов. Психологическая подготовка непосредственно перед игрой и в ходе ее. Индивидуальный подход к занимающимся.

**11. Основы методики обучения и тренировки.**

Понятие об обучении и спортивной тренировки футболиста. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической, технической, тактической подготовки Организация и проведение учебных игр, товарищеских соревнований.

Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса.

Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в футболе. Соотношение частей урока и средства решения задач каждой части урока. Понятие периодизации спортивной тренировки, особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам. Индивидуальная, групповая, командная и самостоятельная тренировка.

**12. Правила игры, организация и проведение соревнований.**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

**13. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

**14. Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного урока и как самостоятельный урок.

* 1. **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- 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, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта.

Субъективные трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена, потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике футбола задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация футболиста, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

**Средства и методы психологической подготовки**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

* психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные,
* поведенческо-организующие, социально-организующие;
* психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

* средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
* средства воздействия на интеллектуальную сферу;
* средства воздействия на эмоциональную сферу;
* средства воздействия на волевую сферу;
* средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными футболистами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

* 1. **Планы применения восстановительных средств**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

 Педагогические средства являются основными, т. к. стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;

- рациональный распорядок дня;

- личная гигиена;

- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;

- гигиенические условия тренировочного процесса;

Специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климато-временные факторы и т. д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер, медицинские работники и сами спортсмены.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

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

Программой по футболу предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающих на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям футбола, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов.

Средства восстановления подразделяются на 3 типа:

-     педагогические;

-     медико-биологические;

-      психологические.

Факторы педагогического воздействия:

-   рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

-   правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

-   выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

-   оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

-   полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

-   повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

-   эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

-   соблюдение режима дня, предусматривающего определѐнное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

* 1. **Планы антидопинговых мероприятий**

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе Программы «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил  и нравственных убеждений у спортсмена.

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач ДЮСШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по футболу.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в футболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия, разминки, основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе.

Необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли судьи, главного судьи, секретаря; в районных соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Решение этих задач начинается в тренировочных группах, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах с 1-го года обучения. Занимающиеся должны овладеть принятой терминологией в футболе и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу необходимо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе.

Спортсмен должен знать правила соревнований по футболу, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

1. **Система контроля и зачетные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых для детского тренера средств контроля, поскольку тренер в большинстве случаев лишен помощи со стороны биомехаников, физиологов, биохимиков и ему приходится лично тестировать значительные по составу группы юных спортсменов. По этой причине повышается значение и такого положения, как снижение количества контрольных замеров для испытуемых.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке занимающихся на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

* общая посещаемость тренировок;
* уровень и динамика спортивных результатов;
* участие в соревнованиях;

-нормативные требования спортивной квалификации;

* теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

* стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
* положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
* уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
  1. **Конкретизация критериев подготовки**

Требования к результатам реализации Программы:

**на этапе начальной подготовки:**

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

**на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.
  1. **Требования к результатам реализации программы**

Результатом освоения Программ по виду спорта футбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

* **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта,

требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным

видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские

антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической

культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми

организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных

соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

* **в области общей физической подготовки:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их

гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных

возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

* **в области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах

игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и

соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий

по избранному виду спорта.

* **в области специальной физической подготовки:**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

* 1. **Виды контроля**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)). Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

* 1. **Комплексы контрольных упражнений**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м со старта  (не более 6,6 с) | Бег на 30 м со старта  (не более 6,9 с) |
| Бег на 60 м со старта  (не более 11,8 с) | Бег на 60 м со старта  (не более 12,0 с) |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,3 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 135 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 360 см) | Тройной прыжок  (не менее 300 см) |
| Прыжок вверх с места  со взмахом руками  (не менее 12 см) | Прыжок вверх с места со  взмахом руками  (не менее 10 см) |
| Выносливость | Бег на 1000 м | Бег на 1000 м |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого  старта  (не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода  (не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода  (не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого  старта  (не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода  (не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода  (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок  (не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок  (не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 12 см) | Прыжок в высоту  без взмаха рук  (не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 20 см) | Прыжок в высоту  со взмахом рук  (не менее 16 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 6 м) | Бросок набивного мяча  весом 1 кг  из-за головы  (не менее 4 м) |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |

**4.4.1.Контрольные нормативы по технической подготовке.**

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

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

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по ворогам. Выполняется с линии ворот (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два мегра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

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

**Вратари** выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной Юм.

2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

**4.4.2. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке:**

1. Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Бег 5x30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

3. Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определятся по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Вбрасывание мяча на дальность. Выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

**Примечание:**

1. Упражнения по обшей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Нормативы являются переводными для учащихся продолжающих обучение в школе и контрольными для выпускников. Прием текущих нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее двух раз в течение учебного года, переводных (контрольных) - 1 раз в конце учебного года. Для перевода на следующий этап подготовки учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов (критерии оценки учащихся, утвержденные на педагогическом (тренерском) совете ДЮСШ).

**4.4.3. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе  для8 - летних футболистов | | | | | | | | |
|  | **№ п/п** | **Оценка,**  **результат в баллах** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **Прим.** |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) |  |  | 150 | 155 | 160 |  |
| Скорость | 2 | бег 10 м (с) |  |  | 2,50 | 2,40 | 2,30 |  |
|  | 3 | бег 30 м (с) |  |  | 5,8 | 5,70 | 5,5 |  |
|  | 4 | Выбрасывание мяча руками на дальность (м) |  |  | 6 | 7 | 8 |  |
|  | 5 | бег 30 м с ведением мяча (сек) |  |  | 8,00 | 7,50 | 7,00 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе  для9 - летних футболистов | | | | | | | | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) |  |  | 156 | 162 | 168 |  |
| Скорость | 2 | бег 10 м (с) |  |  | 2,40 | 2,30 | 2,20 |  |
|  | 3 | бег 30 м (с) |  |  | 5,7 | 5,50 | 5,3 |  |
|  | 4 | Выбрасывание мяча руками на дальность (м) |  |  | 8 | 9 | 10 |  |
|  | 5 | бег 30 м с ведением мяча (сек) |  |  | 7,50 | 7,00 | 6,50 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе  для10 - летних футболистов | | | | | | | | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) |  |  | 164 | 170 | 176 |  |
|  | 2 | Тройной прыжок с места (м) |  |  | 445 | 450 | 460 |  |
| Скорость | 3 | бег 10 м (с) |  |  | 2,3 | 2,2 | 2,1 |  |
|  | 4 | бег 30 м (с) |  |  | 5,6 | 5,45 | 5,3 |  |
|  | 5 | Выбрасывание мяча руками на дальность (м) |  |  | 10 | 11 | 12 |  |
|  | 6 | бег 30 м с ведением мяча (сек) |  |  | 6,4 | 6,2 | 6,0 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе  для 11 - летних футболистов | | | | | | | | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 165 | 168 | 176 | 184 |  |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 23 | 25 | 27 | 30 | 32 |  |
|  | 3 | Тройной прыжок с места (см) | 420 | 435 | 455 | 460 | 480 |  |
| Скорость | 4 | 10 м с места (сек) | 2,40 | 2,30 | 2,20 | 2,10 | 2,00 |  |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 5,60 | 5,50 | 5,40 | 5,30 | 5,20 |  |
| Выносливость | 6 | Челночный бег YO - YO (м) 7 х 50 | Без учета метража | |  |  |  | 1 уровень (ознакомление) |
|  | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |  |
|  | 8 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |  |
|  | 9 | Жонглирование |  |  |  |  | 10 |  |
|  | 10 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 10,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 |  |
|  | 11 | Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м) | 25 | 30 | 37 | 40 | 43 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе  для 12 - летних футболистов | | | | | | | | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 168 | 182 | 184 | 188 | 196 |  |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 27 39 | 30 41 | 32 43 | 39 45 | 41 47 |  |
|  | 3 | Тройной прыжок с места (см) | 460 | 480 | 500 | 520 | 545 |  |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 3,00 | 2,95 | 2,90 | 2,85 | 2,80 |  |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 5,40 | 5,30 | 5,20 | 5,10 | 5,00 |  |
| Выносливость | 6 | Челночный бег YO - YO (м) 7х50 (с) | Без учета метража | |  |  |  | 1 уровень (ознакомление) |
|  | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 7 | 9 | 11 | 13 | 14,5 |  |
|  | 8 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |  |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 34,0 | 32,0 | 30,0 |  |
|  | 10 | Жонглирование |  |  |  |  | 12 |  |
|  | 11 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 9,1 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |  |
|  | 12 | Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м) | 30 | 35 | 42 | 45 | 48 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе  для 13 - летних футболистов | | | | | | | | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 195 | 196 | 205 | 215 |  |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 36 47 | 39 48 | 41 | 42 50 | 44 51 |  |
|  | 3 | Тройной прыжок с места (см) | 470 | 485 | 550 | 570 | 590 |  |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 2,90 | 2,85 | 2,80 | 2,75 | 2,70 |  |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 5,10 | 5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 |  |
| Выносливость | 6 | Челночный бег YO - YO (м) 7х50 (с) | 66 | 67 | 69 | 68 | 66 | 1 уровень |
|  | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 9 | 11 | 13 | 15 | 16,5 |  |
|  | 8 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |  |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 32,0 | 30,0 | 28,0 |  |
|  | 10 | Жонглирование |  |  |  |  | 20 |  |
|  | 11 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 8,5 | 8,3 | 8,1 | 7,9 | 7,7 |  |
|  | 12 | Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м) | 40 | 45 | 51 | 55 | 59 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе  для 14 - летних футболистов | | | | | | | | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 196 | 205 | 215 | 220 | 230 |  |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 39 50 | 41 51 | 43 52 | 45 53 | 47 54 |  |
|  | 3 | Тройной прыжок с места (см) | 570 | 580 | 600 | 610 | 630 |  |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 2,80 | 2,75 | 2,70 | 2,65 | 2,60 |  |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 4,90 | 4,80 | 4,70 | 4,60 | 4,50 |  |
| Выносливость | 6 | Челночный бег YO - YO (м) 7х50 (с) | 70 | 69 | 68 | 66 | 65 | 2 уровень |
|  | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 12 | 14 | 15 | 17 | 18 |  |
|  | 8 | бег 30 м с ведением мяча (сек) | 5,10 | 5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 |  |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 29,0 | 28,0 | 27,0 |  |
|  | 10 | Жонглирование |  |  |  |  | 25 |  |
|  | 11 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 8,00 | 7,80 | 9,50 | 7,40 | 7,20 |  |
|  | 12 | Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м) | 50 | 55 | 61 | 65 | 69 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе  для 15 - летних футболистов | | | | | | | | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 215 | 220 | 230 | 235 | 242 |  |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 41 53 | 43 54 | 47 55 | 48 56 | 49 57 |  |
|  | 3 | Пятикратный прыжок с места (см) | 11,70 | 11,90 | 12,10 | 12,30 | 12,50 |  |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 2,70 | 2,65 | 2,60 | 2,55 | 2,50 |  |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 4,80 | 4,70 | 4,60 | 4,50 | 4,40 |  |
| Выносливость | 6 | Челночный бег YO - YO (м) 7х50 (с) | 70 | 69 | 68 | 65 | 64 | 2 уровень |
|  | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 14 | 16 | 17 | 19 | 21 |  |
|  | 8 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 5,00 | 4,90 | 4,80 | 4,70 | 4,60 |  |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 28,0 | 27,0 | 26,0 |  |
|  | 10 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 7,20 | 7,10 | 7,00 | 6,90 | 6,80 |  |
|  | 11 | Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м) | 55 | 60 | 65 | 70 | 79 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе  для 16 - летних футболистов | | | | | | | | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 235 | 242 | 248 | 252 |  |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 43 55 | 45 56 | 49 57 | 50 58 | 51 59 |  |
|  | 3 | Пятикратный прыжок с места (см) | 12,10 | 12,30 | 12,50 | 12,70 | 12,90 |  |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 2,65 | 2,60 | 2,55 | 2,50 | 2,45 |  |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 4,50 | 4,45 | 4,40 | 4,35 | 4,30 |  |
| Выносливость | 6 | Челночный бег YO - YO (м) 7х50 (с) | 64 | 62 | 61 | 60 | 59 | 2 уровень |
|  | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 16 | 18 | 19 | 21 | 23 |  |
|  | 8 | бег 30 м с ведением мяча (сек) | 4,65 | 4,60 | 4,55 | 4,50 | 4,45 |  |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 27,0 | 26,0 | 25,0 |  |
|  | 10 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 6,9 | 6,8 | 6,7 | 6,6 | 6,5 |  |
|  | 11 | Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м) | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе  для 17 - летних футболистов | | | | | | | | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 242 | 248 | 252 | 260 | 265 |  |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 45 57 | 47 58 | 51 59 | 52 60 | 53 61 |  |
|  | 3 | Пятикратный прыжок с места (см) | 12,60 | 12,80 | 13,00 | 13,20 | 13,40 |  |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 2,60 | 2,55 | 2,50 | 2,45 | 2,40 |  |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 4,45 | 4,4 | 4,35 | 4,30 | 4,25 |  |
| Выносливость | 6 | Челночный бег YO - YO (м) 7х50 (с) | 62 | 61 | 60 | 59 | 58 | 2 уровень |
|  | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 18 | 20 | 20,5 | 23 | 25,5 |  |
|  | 8 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 4,60 | 4,55 | 4,50 | 4,45 | 4,40 |  |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 26,0 | 25,0 | 24,0 |  |
|  | 10 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 6,70 | 6,60 | 6,50 | 6,40 | 6,30 |  |
|  | 11 | Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м) | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе  для 18 - летних футболистов | | | | | | | | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 252 | 260 | 265 | 268 | 270 |  |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 46 59 | 48 60 | 50 61 | 53 62 | 54 63 |  |
|  | 3 | Пятикратный прыжок с места (см) | 13,00 | 13,20 | 13,40 | 13,60 | 13,8 |  |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 2,55 | 2,50 | 2,45 | 2,40 | 2,35 |  |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 4,40 | 4,35 | 4,30 | 4,25 | 4,20 |  |
| Выносливость | 6 | Челночный бег YO - YO (м) 7х50 (с) | 62 | 61 | 60 | 59 | 58 | 2 уровень |
|  | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 20 | 22 | 22,5 | 25,00 | 27,5 |  |
|  | 8 | бег 30 м с ведением мяча (сек) | 4,55 | 4,50 | 4,45 | 4,40 | 4,35 |  |
|  | 9 | Бег 5х30 с ведением мяча (сек) |  |  | 25,5 | 24,5 | 23,5 |  |
|  | 10 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 |  |
|  | 11 | Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м) | 75,0 | 80,0 | 85,0 | 90,0 | 95,0 |  |
| **РЕЗУЛЬТАТЫ НОРМАТИВОВ** по пятибальной системе  для **19 - летних футболистов** | | | | | | | | |
| Скоростно-силовая | 1 | Прыжок в длину с места (см) | 260 | 268 | 270 | 273 | 275 |  |
|  | 2 | Прыжок в высоту с места (см) | 47 60 | 49 61 | 51 62 | 53 63 | 55 64 |  |
|  | 3 | Пятикратный прыжок с места (см) | 13,30 | 13,50 | 13,70 | 13,90 | 14,1 |  |
| Скорость | 4 | 15 м с места (сек) | 2,50 | 2,45 | 2,40 | 2,35 | 2,30 |  |
|  | 5 | 30 м со старта (сек) | 4,35 | 4,30 | 4,25 | 4,20 | 4,15 |  |
| Выносливость | 6 | Челночный бег YO - YO (м) 7х50 (с) | 61 | 60 | 59 | 58 | 57 | 2 уровень |
|  | 7 | Вбрасывание мяча из аута (м) | 22 | 24 | 26 | 28,00 | 30 |  |
|  | 8 | Бег 30 м с ведением мяча (сек) | 4,50 | 4,45 | 4,40 | 4,35 | 4,30 |  |
|  | 9 | Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек) | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 |  |
|  | 10 | Удары мяча на дальность (правая+левая нога) (м) | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 |  |

1. **Перечень информационного обеспечения**
   1. **Список литературных источников**
2. Апухтин Б.Т. Обманные приемы в футболе. – М.: ФиС.-1969
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх, М.: ФиС. -1980.
4. Гагаева Г.М. Психология футбола, М.: ФиС. - 1969.
5. Ганади А. Футбол: стратегия. М.: ФиС. - 1981
6. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М.: ФиС. - 1976
7. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981г.,
8. Латышев Н. Г. Практикум футбольного арбитра. - М.: ФиС.- 1977
9. Лисенчук Г.А. Тактика футбола. - Киев. - 1991
10. Подготовка футболистов. Под ред.Козловского В. И. М.: ФиС.- 1977
11. Полишкис М.С., Выжгин В.А. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.
12. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6 – 9 лет. / Под ред. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Нижний Новгород, 2012 г.
13. Теория методика Физического воспитания / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Новикова. - М.: ФиС, 1986г.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.. ФиС, 1980г.,
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974г.
16. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮСШОР, Главное управление научно- методической работы, - М., 1986г.
17. Футбол: учебник для институтов физической культуры / Под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М.: Физкультура, образование и наука. – 1999.
18. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2011 г.
19. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. / Под ред. Хомутовского В.С. - Москва. 1996
20. Футбол: учебное пособие для тренеров. / Под ред. Савина С. А. - М.: ФиС.- 1969
21. Хьюс Ч. Футбол: тактические действия команды. - М.: ФиС.- 1979
22. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. / Под ред. Лаптева А.П., Сучилина А.А. - М.: ФиС. - 1977
    1. **Перечень аудиовизуальных средств**

1.Методические материалы по правилам игры для команд, преподавателей, судей различных квалификация/коллегия футбольных арбитров

2.История футбола/10 фильмов о великой игре

3. Положение «вне игры». Современные хроники, фильм 1й, 2й.

4.Футбол. Правила игры. Вторая общероссийская обучающая программа. М, 2010 г.

5. Проблемные ситуации правила и решения по ним (учебно-методический материал на 2-х дисках). Общероссийская ассоциация «Центр – футбольный арбитр». М., 2008 г.

* 1. **Перечень Интернет-ресурсов**

1. <https://rsport.ria.ru/football/>
2. <http://www.football-russia.tv/>
3. <https://www.rusfootball.info/?do=rules>
4. <https://www.sport-express.ru/football/rfpl/>
5. <https://www.soccer.ru/russia>
6. <https://fcorenburg.ru/>
7. **Приложение**

Приложение 1

План физкультурно-спортивных мероприятий по футболу

на 2018 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Дата проведения** | **Место проведения** | **Ответственный** |
| **Январь** | | | | |
|  | Новогодний турнир по футболу среди юношей 2003-2004 г.р. | 5-6.01.2018 | Бугуруслан | Ликунов С.В. |
| **Февраль** | | | | |
|  | Турнир по футболу среди учащихся ДЮСШ, посвященный 23 февраля | 22.02.2018 | Бугуруслан | Ликунов С.В., Руш В.А. |
| **Май** | | | | |
|  | Кожаный мяч | май | Бугуруслан | Ликунов С.В., Целихин А.И. |
| **Июнь** | | | | |
|  | Кожаный мяч | Июнь-август | Бугуруслан | Ликунов С.В., Целихин А.И. |
| **Сентябрь** | | | | |
|  | Чемпионат и первенство города по футболу «Золотая осень» | сентябрь | Бугуруслан | Ликунов С.В., Целихин А.И. |
| **Декабрь** | | | | |
|  | Зимний чемпионат (открытый) города по футболу | 27-28.  12.2018 | Бугуруслан | Ликунов С.В., Целихин А.И. |