

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ДИНАМО»**



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

БУ ОО ДО «СШОР «Динамо»

М.А. Ивашин

» августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 г. № 1008

Разработчики программы:

Митько И.Н. – первый заместитель директора БУ ОО ДО «СШОР «Динамо»

Осыкин Ю.Д. – старший инструктор-методист БУ ОО ДО «СШОР «Динамо»

ОМСК – 2026

## Содержание

|    |                                                                                              |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Общие положения .....                                                                        | 3  |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спор-<br>тивной подготовки .....     | 4  |
| 3. | Система контроля .....                                                                       | 7  |
| 4. | Рабочая программа .....                                                                      | 14 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным<br>спортивным дисциплинам ..... | 20 |

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 г. № 1008 (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Федеральным законом от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»», приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства спорта РФ от 22.07.2025 № 579 «О внесении изменений в порядок приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. №57».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Омской области, страны.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                  | 7                                                              | 14                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                                  | 10                                                             | 12                      |

|                                               |                   |    |                    |
|-----------------------------------------------|-------------------|----|--------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | не устанавливается |
| Этап высшего спортивного мастерства           | не ограничивается | 16 | не устанавливается |

Организация приема поступающих, а также их индивидуальный отбор, осуществляется приемной комиссией учреждения. Сроки приема документов в соответствующем году учреждение устанавливает самостоятельно.

При зачислении на этап начальной подготовки допускается отклонение от установленных возрастных требований с 6 лет 8 месяцев, учитывая индивидуальные способности обучающихся в связи с тем, что начало учебного года 1 сентября.

### Объем Программы

Таблица 2

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |                    |                                                            |                |                    |                                                             |                                                   |
|------------------------------|------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |                    | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |                    | Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период) | Этап высшего спортивного мастерства (весь период) |
|                              | 1-й год обучения                   | 2 и 3 год обучения | 1 и 2 год обучения                                         | 3 год обучения | 4 и 5 год обучения |                                                             |                                                   |
| Количество часов в неделю    | 4,5                                | 6                  | 10                                                         | 12             | 16                 | 18                                                          | 18                                                |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312                | 520                                                        | 624            | 832                | 936                                                         | 936                                               |

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

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);

учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                              |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                            | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           | 18                                            | 18                                  |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           | 14                                            | 14                                  |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                     |                                                                            |             |                                     |    |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|----|
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -                                                                          | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                       | -                                                                          | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              |                                                                            |             | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -                                                                          | До 60 суток |                                     |    |

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований, игр  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                            |                |                                               |                                     |
|------------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                    | Этап начальной подготовки          |            | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                    | Первый, второй годы                | Третий год | До трех лет                                                | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Для спортивной дисциплины «футбол» |                                    |            |                                                            |                |                                               |                                     |
| Контрольные                        | 1                                  | 4          | 3                                                          | 1              | 1                                             | 1                                   |
| Основные                           | -                                  | 1          | 1                                                          | 1              | 1                                             | 2                                   |
| Матчи                              | -                                  | 5          | 25                                                         | 30             | 32                                            | 36                                  |

## Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

| Виды подготовки                                                                                          | Этапы и годы спортивной подготовки, ч                                          |            |            |                                                           |            |            |            |            |                                                                           |                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Этап начальной подготовки                                                      |            |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            |            |            |            | Со-<br>вер-<br>шен-<br>ства<br>спор-<br>тивно-<br>го ма-<br>стер-<br>ства | Выс-<br>шего<br>спор-<br>тив-<br>ного<br>ма-<br>стер-<br>ства |
|                                                                                                          | 1-й<br>год                                                                     | 2-й<br>год | 3-й<br>год | 1-й<br>год                                                | 2-й<br>год | 3-й<br>год | 4-й<br>год | 5-й<br>год |                                                                           |                                                               |
|                                                                                                          | Недельная нагрузка в часах                                                     |            |            |                                                           |            |            |            |            |                                                                           |                                                               |
|                                                                                                          | 4,5                                                                            | 6          | 6          | 10                                                        | 10         | 12         | 16         | 16         | 18                                                                        | 18                                                            |
|                                                                                                          | Максимальная продолжительность<br>одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |            |                                                           |            |            |            |            |                                                                           |                                                               |
|                                                                                                          | 2                                                                              | 2          | 2          | 3                                                         | 3          | 3          | 3          | 3          | 4                                                                         | 4                                                             |
|                                                                                                          | Минимальная наполняемость групп (человек)                                      |            |            |                                                           |            |            |            |            |                                                                           |                                                               |
|                                                                                                          | 14                                                                             | 14         | 14         | 12                                                        | 12         | 12         | 12         | 12         | 6                                                                         | 4                                                             |
| Общая физическая подготовка                                                                              | 36                                                                             | 48         | 48         | 72                                                        | 72         | 84         | 108        | 108        | 90                                                                        | 72                                                            |
| Специальная физиче-<br>ская подготовка                                                                   | -                                                                              | -          | -          | 42                                                        | 42         | 54         | 84         | 84         | 90                                                                        | 96                                                            |
| Участие в спортивных<br>соревнованиях                                                                    | -                                                                              | 6          | 6          | 40                                                        | 40         | 48         | 60         | 60         | 96                                                                        | 96                                                            |
| Техническая<br>подготовка                                                                                | 108                                                                            | 138        | 138        | 192                                                       | 192        | 219        | 156        | 156        | 90                                                                        | 72                                                            |
| Тактическая, теоретиче-<br>ская и психологическая<br>подготовка                                          | 3                                                                              | 6          | 6          | 42                                                        | 42         | 54         | 108        | 108        | 180                                                                       | 252                                                           |
| Медицинские и<br>медико-биологические,<br>восстановительные ме-<br>роприятия, тестирование<br>и контроль | 9                                                                              | 12         | 12         | 12                                                        | 12         | 12         | 72         | 72         | 90                                                                        | 84                                                            |
| Интегральная подготов-<br>ка                                                                             | 78                                                                             | 102        | 102        | 108                                                       | 108        | 141        | 220        | 220        | 270                                                                       | 240                                                           |
| Инструкторская и су-<br>дейская практика                                                                 | -                                                                              | -          | -          | 12                                                        | 12         | 12         | 24         | 24         | 30                                                                        | 24                                                            |
| <b>Общее количество<br/>часов в год</b>                                                                  | <b>234</b>                                                                     | <b>312</b> | <b>312</b> | <b>520</b>                                                | <b>520</b> | <b>624</b> | <b>832</b> | <b>832</b> | <b>936</b>                                                                | <b>936</b>                                                    |

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели.

Допустима самостоятельная работа обучающихся по планам спортивной подготовки (самоподготовки) на период отпуска тренера-преподавателя и т.п., заданиям тренера-преподавателя в объеме не более 20 % годового плана спортивной подготовки на всех этапах подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

### **Воспитательная работа**

Главной целью воспитательной работы с обучающимися является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих

оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными футболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки футболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

| № п/п | Направление работы                               | Мероприятия                                                                                                                                                                | Сроки проведения                                       |
|-------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1     | Культурно-просветительское                       | Оформление уголка по профориентации, размещение материалов на школьном сайте.<br>Викторины, беседы о профессиях, тематические классные часы, игровые занятия, консультации | Январь в течение года<br>ежемесячно 1 мероприятие      |
| 2     | Осуществление взаимодействия с учреждениями      | Организация экскурсий в учебные заведения (посещения дней открытых дверей учебных заведений)<br>Встреча с известными спортсменами                                          | 1 раз в год<br>1-2 раза в год                          |
| 3     | Групповая и индивидуальная работа с обучающимися | Викторины по правилам дорожного движения<br>Мастер-классы ведущих спортсменов<br>Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, дорожно-транспортного травматизма   | 1-2 раза в год<br>1 раз в год<br>По мере необходимости |

|   |                         |                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |
|---|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 4 | Физкультурно-спортивное | Акция «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»<br>Областной день здоровья и спорта<br>Участие в фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне»<br>Участие в мероприятиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий | Май<br>Октябрь<br>Февраль<br>Согласно календаря |
| 5 | Работа с родителями     | Лекторий «Роль семьи в правильном самоопределении»<br>Родительские собрания<br>Анкетирование «Досуг моего ребенка»                                                                                                  | Январь<br>1 раз в квартал<br>Сентябрь           |

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

личностные, включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к учреждению, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «футбол», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации программы, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение;

соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил

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

Таблица 7

| Этап спор-<br>тивной под-<br>готовки                                                                      | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап<br>начальной<br>подготовки                                                                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое допинг и допинг-контроль?</li> <li>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появляется?)</li> <li>3. Последствия допинга для здоровья.</li> <li>4. Допинг и зависимое поведение.</li> <li>5. Как повысить результаты без допинга?</li> <li>6. Причины борьбы с допингом</li> <li>7. Веселые старты «Честная игра»</li> <li>8. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</li> <li>9. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</li> <li>10. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</li> <li>11. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»</li> <li>12. Антидопинговая викторина «Играй честно»</li> <li>13. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</li> </ol> |
| Учебно-<br>тренировоч-<br>ный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализа-<br>ции)<br>1 и 2 год<br>обучения | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы управления работоспособностью спортсмена.</li> <li>2. Мотивация нарушений антидопинговых правил</li> <li>3. Запрещенные субстанции и методы.</li> <li>4. Допинг и спортивная медицина.</li> <li>5. Психологические и имиджевые последствия допинга</li> <li>6. Процедура допинг-контроля</li> <li>7. Веселые старты «Честная игра»</li> <li>8. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</li> <li>9. Антидопинговая викторина «Играй честно»</li> <li>10. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств»</li> <li>11. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</li> </ol>                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5 года обучения</p>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы</li> <li>2. Допинг как глобальная проблема современного спорта</li> <li>3. Характеристика допинговых средств и методов</li> <li>4. Наказания за нарушение антидопинговых правил</li> <li>5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности</li> <li>6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов</li> <li>7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</li> <li>8. Веселые старты «Честная игра»</li> <li>9. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</li> <li>10. Антидопинговая викторина «Играй честно»</li> <li>11. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств»</li> <li>12. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</li> </ol> |
| <p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Допинг как глобальная проблема современного спорта</li> <li>2. Предотвращение допинга в спорте</li> <li>3. Допинг-контроль</li> <li>4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга</li> <li>5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике</li> <li>6. Основы методики антидопинговой профилактики</li> <li>7. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</li> <li>8. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Предпочтительнее занятия проводить по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Рекомендуется использовать иллюстрированные материалы и мультимедиа-презентации.

Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернет-ресурса, с целью найти новейшие публикации по проблемам допинга; поиск иллюстрированных материалов по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.д.), подготовка информационного материала, направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

## **Планы инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, начиная с этапа начальной специализации, проводится с целью получения занимающимися звания судьи по спорту и последующего привлечения к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по футболу и постоянно участвовать в судействе соревнований.

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подго-

товка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических

средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### **III. Система контроля**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

#### На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося, в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

# **Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки**

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

Таблица 8

| №<br>п/п                                                                    | Упражнения                                      | Единица<br>измерения    | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше го-<br>да обучения |              |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------|-----------------------------------|--------------|
|                                                                             |                                                 |                         | мальчики                     | девочки | мальчики                          | девоч-<br>ки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                 |                         |                              |         |                                   |              |
| 1.1.                                                                        | Челночный бег 3х10 м                            | с                       | не более                     |         | не более                          |              |
|                                                                             |                                                 |                         | -                            | -       | 9,3                               | 10,3         |
| 1.2.                                                                        | Бег на 30 м                                     | с                       | не более                     |         | не более                          |              |
|                                                                             |                                                 |                         | -                            | -       | 6,0                               | 6,5          |
| 1.3.                                                                        | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами  | см                      | не менее                     |         | не менее                          |              |
|                                                                             |                                                 |                         | 100                          | 90      | 120                               | 110          |
| 1.4.                                                                        | Бег на 10 м<br>с высокого старта                | с                       | не более                     |         | не более                          |              |
|                                                                             |                                                 |                         | 2, 35                        | 2,5     | 2,3                               | 2,4          |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |                                                 |                         |                              |         |                                   |              |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                               | с                       | -                            |         | не более                          |              |
|                                                                             |                                                 |                         | -                            | -       | 3,0                               | 3,2          |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча с измене-<br>нием направления 10 м | с                       | -                            |         | не более                          |              |
|                                                                             |                                                 |                         | -                            | -       | 8,6                               | 8,8          |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3х10 м                             | с                       | -                            |         | не более                          |              |
|                                                                             |                                                 |                         | -                            | -       | 11,6                              | 11,8         |
| 2.4.                                                                        | Удар на точность по во-<br>ротам (10 ударов)    | количество<br>попаданий | -                            |         | не менее                          |              |
|                                                                             |                                                 |                         | -                            | -       | 5                                 | 4            |

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

Таблица 9

| №<br>п/п                                                                    | Упражнения                                                                                       | Единица изме-<br>рения    | Норматив           |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|---------|
|                                                                             |                                                                                                  |                           | юноши              | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                                                                  |                           |                    |         |
| 1.1.                                                                        | Бег на 10 м с высокого старта                                                                    | с                         | не более           |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                           | 2,2                | 2,3     |
| 1.2.                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                                                             | с                         | не более           |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                           | 8,7                | 9,0     |
| 1.3.                                                                        | Бег на 30 м                                                                                      | с                         | не более           |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                           | 5,4                | 5,6     |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                      | см                        | не менее           |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                           | 160                | 140     |
| 1.5.                                                                        | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                        | не менее           |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                           | 30                 | 27      |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |                                                                                                  |                           |                    |         |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                                                                                | с                         | не более           |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                           | 2,6                | 2,8     |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча с изменением направления 10 м                                                       | с                         | не более           |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                           | 7,8                | 8,0     |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3x10 м                                                                              | с                         | не более           |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                           | 10,0               | 10,3    |
| 2.4.                                                                        | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                                          | количество по-<br>паданий | не менее           |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                           | 5                  | 4       |
| 2.5.                                                                        | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)                                                           | количество по-<br>паданий | не менее           |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                           | 5                  | 4       |
| 2.6.                                                                        | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)                    | м                         | не менее           |         |
|                                                                             |                                                                                                  |                           | 8                  | 6       |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                          |                                                                                                  |                           |                    |         |
| 3.1.                                                                        | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                     |                           | Не устанавливается |         |

|      |                                                                    |                                                                                                                                                                                         |
|------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет) | спортивные разряды<br>«третий юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«второй юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«первый юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«третий спортивный<br>разряд» |
|------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Таблица 10

| №<br>п/п                                                                    | Упражнения                                                 | Единица изме-<br>рения    | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|---------|
|                                                                             |                                                            |                           | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                            |                           |          |         |
| 1.1.                                                                        | Бег на 10 м с высокого<br>старта                           | с                         | не более |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 1,95     | 2,1     |
| 1.2.                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                       | с                         | не более |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 7,4      | 7,8     |
| 1.3.                                                                        | Бег на 30 м                                                | с                         | не более |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 4,8      | 5,0     |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами             | см                        | не менее |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 220      | 215     |
| 1.5.                                                                        | Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием дву-<br>мя ногами | см                        | не менее |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 33       | 27      |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |                                                            |                           |          |         |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                                          | с                         | не более |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 2,25     | 2,4     |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча с измене-<br>нием направления 10 м            | с                         | не более |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 7,1      | 7,3     |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3x10 м                                        | с                         | не более |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 8,5      | 8,7     |
| 2.4.                                                                        | Удар на точность по во-<br>ротам (10 ударов)               | количество по-<br>паданий | не менее |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 5        | 4       |
| 2.5.                                                                        | Передача мяча в «кори-<br>дор» (10 попыток)                | количество по-<br>паданий | не менее |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 5        | 4       |
| 2.6.                                                                        | Вбрасывание мяча на<br>дальность                           | м                         | не менее |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 15       | 12      |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                          |                                                            |                           |          |         |
| Спортивный разряд «второй спортивный разряд»                                |                                                            |                           |          |         |

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

Таблица 11

| таблица 11                                                                  |                                                            |                           |          |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|---------|
| №<br>п/п                                                                    | Упражнения                                                 | Единица изме-<br>рения    | Норматив |         |
|                                                                             |                                                            |                           | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                            |                           |          |         |
| 1.1.                                                                        | Бег на 10 м с высокого<br>старта                           | с                         | не более |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 1,9      | 2,05    |
| 1.2.                                                                        | Челночный бег 3х10 м                                       | с                         | не более |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 7,15     | 7,5     |
| 1.3.                                                                        | Бег на 30 м                                                | с                         | не более |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 4,4      | 4,6     |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами             | см                        | не менее |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 230      | 215     |
| 1.5.                                                                        | Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием дву-<br>мя ногами | см                        | не менее |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 35       | 30      |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |                                                            |                           |          |         |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                                          | с                         | не более |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 2,1      | 2,3     |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча с измене-<br>нием направления 10 м            | с                         | не более |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 6,6      | 6,9     |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3х10 м                                        | с                         | не более |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 8,3      | 8,6     |
| 2.4.                                                                        | Удар на точность по во-<br>ротам (10 ударов)               | количество по-<br>паданий | не менее |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 5        | 4       |
| 2.5.                                                                        | Передача мяча в «кори-<br>дор» (10 попыток)                | количество по-<br>паданий | не менее |         |
|                                                                             |                                                            |                           | 5        | 4       |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                          |                                                            |                           |          |         |
| Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                                |                                                            |                           |          |         |

Система контроля включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающихся после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов (тесты) по общей физической и технической подготовке, определение качества освоения программного материала.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года, соответствующего этапа подготовки. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если занимающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов. Показатели испытаний регистрируются в протоколе.

Форма проведения промежуточной аттестации определяется учреждением.

Промежуточной аттестации подлежат все обучающиеся Учреждения.

Тесты оценки уровня индивидуальной специальной подготовленности игрока применяются на протяжении всего периода обучения футболиста, от этапов начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. Они решают следующие задачи:

- *оценивают успешность освоения игроком того или иного блока Программы;*
- *выявляют сильные (или слабые) стороны индивидуальной подготовленности игрока;*
- *позволяют рекомендовать выбор игрового амплуа на основании сильных сторон индивидуальной специальной подготовленности (в возрасте 13-14 лет);*
- *определяют содержание дополнительных индивидуальных тренировочных занятий для игрока с целью устранения выявленных недостатков.*

Оцениваются следующие разделы индивидуальной подготовленности игрока:

- *ведение*
- *финты*
- *удар*

- *отбор мяча*
- *передача*
- *остановка (прием) мяча*
- *выбор позиции, открывание*
- *сокращение пространства*
- *прессинг.*

## Применение тестов на этапах подготовки

Таблица 12

| Возраст          | Тест<br>Этап                               | Ведение мяча                                                                        | Удар                                                                                | Финты                                                                               | Отбор                                                                               | Передача<br>мяча                                                                    | Остановка<br>(приём) мяча                                                             | Выбор<br>позиции,<br>открывание                                                       | Сокращение<br>пространства                                                            | Прессинг                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6-9 лет</b>   | МЯЧ                                        |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|                  | МЯЧ +<br>ВОРОТА                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|                  | МЯЧ +<br>ВОРОТА +<br>СОПЕРНИК              |    |    |    |    |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|                  | МЯЧ +<br>ВОРОТА +<br>СОПЕРНИК<br>+ ПАРТНЁР |    |    |    |    |    |    |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| <b>10-11 лет</b> |                                            |   |   |   |   |   |   |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| <b>12 лет</b>    |                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                       |
| <b>13 лет</b>    |                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                       |
| <b>14 лет</b>    |                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>15 лет</b>    |                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>16-17 лет</b> |                                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## V. Рабочая программа

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: перспективное, текущее, оперативное. В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годовые планы.

Основное содержание перспективного плана (олимпийский цикл) подготовки спортсменов включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график учебно-тренировочных сборов.

К документам текущего планирования относится индивидуальный план спортивной подготовки. Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект учебно-тренировочного занятия.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся индивидуального учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние. Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, ина-

че они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

### **Структура годичного цикла**

Программа предлагает набор определённых тематических блоков для каждого возраста, у каждого блока — своя задача.

#### **Один блок это:**

- 1 главная задача и 2-3 дополнительных;
- от 3 до 8 упражнений с вариациями;
- 12-14 учебно-тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель в зависимости от целей и подготовленности обучающихся составляет программу каждого учебно-тренировочного занятия, выбирая упражнения из данного блока.

#### **Планирование на 1 год это:**

- 1 возраст;
- 6-8 блоков из раздела соответствующего возраста, идущих друг за другом в произвольном порядке.
- 1 блок не менее 1 раза в течение годичного цикла подготовки.

Программа предлагает набор определённых тематических блоков для каждого возраста, у каждого блока — своя задача.

Упражнения, которые предложены в блоке — это пример того, как можно решать тематические задачи блока.

Тренер-преподаватель имеет право данные упражнения видоизменять, при условии, что соблюдаются принципы конструирования упражнения и решаются именно те задачи, которые предполагает данный блок.

Задача тренера: формулируя задачи на среднесрочный период (планируя мезоцикл) в рамках подготовки футболистов определенного возраста, учитывая как минимум одну задачу каждого из четырёх направлений. Главная задача учебно-тренировочного процесса — организовать такую обучающую среду для юного футболиста, которая будет ему доступна, интересна и позволит развиваться как игроку. Программа предусматривает творчество тренера-преподавателя, который самостоятельно сможет упростить или усложнить предложенные примеры, основываясь на тех принципах и параметрах, которые изложены ниже.

Программа предполагает, прежде всего, создание обучающей среды, а именно обучение футболу через саму игру.

Цель подготовки юного футболиста состоит в развитии тех качеств, которые в наибольшей степени ему необходимы. Необходимые качества футболиста развиваются исключительно в игровых ситуациях. Однако сложность при подготовке юного футболиста состоит в том, что при недостаточном уровне подготовленности игровые полноценные упражнения могут быть ему недоступны.

Поэтому при недостаточной подготовленности юных футболистов игровые упражнения необходимо упрощать. При планировании и в процессе проведения учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен это учитывать.

В соответствии с сенситивными периодами развития, обучение игроков осуществляется в определенной последовательности.

Последовательность обучения зависит от этапа, на котором в данный момент находится игрок:

МЯЧ

МЯЧ – ВОРОТА

МЯЧ – ВОРОТА – СОПЕРНИК

МЯЧ – ВОРОТА – СОПЕРНИК – ПАРТНЕР

В соответствии с этапами обучения, эта последовательность осуществляется следующим образом:

Действия с мячом (техника)

Действия без мяча (индивидуальная тактика)

Групповые взаимодействия (групповая тактика, понимание игры)

Командные взаимодействия (командная тактика, чтение игры).

Система подготовки юных футболистов должна быть направлена на решение двух основных задач:

1) последовательное обучение юных футболистов в соответствии с сенситивными периодами развития;

2) развитие индивидуальных способностей игроков в:

действиях с мячом;

действиях без мяча;

понимании игры;

умении «читать» игру.

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Таблица 13

| Виды подготовки                                                                            | Всего часов | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                            |             | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | IX        | X         | XI        | XII       |
| Общая физическая подготовка                                                                | 36          | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| Техническая подготовка                                                                     | 108         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка                                    | 3           |           |           | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           | 1         |           |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 9           | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         |           | 1         |
| Интегральная подготовка                                                                    | 78          | 7         | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         | 7         | 6         |
| <b>Всего часов</b>                                                                         | <b>234</b>  | <b>20</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>19</b> |

## СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

Таблица 14

|                                      | Главная задача (приоритет)                                                                                                                                                                                                                                                           | Дополнительные (сопутствующие) задачи                                                                        |                                                                                                                                       | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | Техническая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                               | Тактическая подготовка                                                                                       | Физическая подготовка. Приоритет-развитие                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Блок1. Техника. Техника передвижения | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег</li> <li>• Прыжки</li> <li>• Остановки</li> <li>• Повороты</li> </ul>                                                                                                                                                                   | -                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая ловкость</li> <li>• Координация</li> <li>• Стартовая скорость</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Волки-зайцы»</li> <li>• Игра «Змейка»</li> <li>• Игра «Цепочка»</li> <li>• Упражнения на частоту в виде эстафет</li> <li>• Круговая тренировка – упражнения на станциях</li> </ul> |
| Блок 2. Техника. Ведение и развороты | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча «в шаге»</li> <li>• Ведение мяча на скорости</li> <li>• Ведение мяча с изменением направления</li> <li>• Разворот подошвой</li> <li>• Разворот внешней стороной стопы</li> <li>• Разворот внутренней стороной стопы</li> </ul> | Индивидуальные действия в атаке                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая и специальная ловкость</li> <li>• Координация</li> <li>• Стартовая скорость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Домики»</li> <li>• Игра «Догонялки» вокруг конусов</li> <li>• Игра «Светофор»</li> <li>• Игра «Кто последний»</li> <li>• Игра 1х1 - «Взятие линии»</li> </ul>                      |
| Блок1. Техника. Удар                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар средней частью подъема</li> <li>• Удар внутренней стороной стопы</li> </ul>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные действия в атаке</li> <li>• Выбор позиции</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая и специальная ловкость</li> <li>• Координация</li> <li>• Стартовая скорость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Вышибалы»</li> <li>• Игра 1х1 – «Снайпер»</li> <li>• Игра 1х1 – «Перестрелка»</li> <li>• Старты с ударом по воротам</li> <li>• Игра 1х1 в 2 малых воротах</li> </ul>               |

### ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

#### Техническая подготовка

- обучение технике передвижения: бегу, прыжкам, остановкам, поворотам;
- обучение способам ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы;
- обучение разворотам: подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы;
- обучение ударам: внутренней стороной стопы, средней частью подъёма;
- обучение контролю мяча (футбольной координации)

#### Тактическая подготовка

- обучение индивидуальным действиям в атаке по выбору позиции

#### Физическая подготовка

- развитие общей и специальной ловкости;
- развитие координации;
- развитие быстроты (стартовой скорости)

#### Психологическая подготовка

- мотивация;
- развитие способности распознавать простые игровые ситуации;
- переключение внимания;
- распределение внимания.

### **КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ**

#### Техническая подготовка

- применение различных способов передвижения в игровых условиях;
- ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника;
- развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы;
- удар средней частью подъема и внутренней стороной стопы.

#### Тактическая подготовка

- тактика атаки: выбор позиции, преодоление сопротивления соперника.

### **НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ (ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)**

#### Физическая подготовка

- равновесие и баланс (специальная ловкость);
- стартовая скорость.

#### Психологическая подготовка

- способность распознавать простые игровые ситуации.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий  
на этапах начальной подготовки 2 и 3 годов обучения**

Таблица 15

| Виды подготовки                                                                            | Всего часов | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                            |             | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | IX        | X         | XI        | XII       |
| Общая физическая подготовка                                                                | 48          | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |
| Техническая подготовка                                                                     | 138         | 11        | 12        | 11        | 12        | 11        | 12        | 11        | 12        | 11        | 12        | 11        | 12        |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                         | 6           |           |           |           |           | 2         | 1         |           | 1         | 1         | 1         |           |           |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка                                    | 6           | 1         |           | 1         |           | 1         |           | 1         |           | 1         |           | 1         |           |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12          | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| Интегральная подготовка                                                                    | 102         | 9         | 9         | 9         | 9         | 7         | 8         | 9         | 8         | 8         | 8         | 9         | 9         |
| <b>Всего часов</b>                                                                         | <b>312</b>  | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> |

**СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 16

|                                 | Главная задача (приоритет)                                                                                                                                                                                                                                             | Дополнительные (сопутствующие) задачи |                                                                                                                                                             | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | Техническая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                 | Тактическая подготовка                | Физическая подготовка. Приоритет-развитие                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Блок1. Техника. Ведение и финты | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча в шаге</li> <li>• Ведение мяча на скорости</li> <li>• Ведение мяча с изменением направления</li> <li>• Финты лицом к сопернику</li> <li>• Финты боком к сопернику</li> <li>• Финты спиной к сопернику</li> </ul> | Индивидуальные действия в атаке       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая ловкость</li> <li>• Координация</li> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра 1x1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику</li> <li>• Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику</li> <li>• Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику</li> <li>• Игра 1x1 в 2 малых ворот</li> <li>• Игра 1x1 с разными заданиями</li> </ul> |

|                             |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Блок 2. Техника. Отбор мяча | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбор мяча ударом ногой</li> <li>• Отбор мяча остановкой ногой</li> <li>• Отбор мяча толчком плечо в плечо</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные действия в обороне</li> <li>• Противодействие ведению, финтам, ударам</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая и специальная ловкость</li> <li>• Координация</li> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра 1x1 - «Взятие линии»</li> <li>• Игра 1x1 в 2 малых ворот</li> <li>• Игра 1x1 с разными заданиями</li> <li>• Игровое упражнение 1+вратарь x1-лицом к нападающему</li> <li>• Игровое упражнение 1+вратарь x1- сбоку от нападающего</li> </ul> |
| Блок1. Техника. Удар        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар средней частью подъема</li> <li>• Удар внутренней частью подъема</li> <li>• Удар внешней частью подъема</li> <li>• Удар внутренней стороной стопы</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные действия в атаке</li> <li>• Выбор позиции</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая и специальная ловкость</li> <li>• Координация</li> <li>• Стартовая скорость</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра 1x1 в 2 малых ворот с 2 зонами</li> <li>• Игра 1x1 в 4 малых ворот с 2 зонами</li> <li>• Старты 1x1 с ударом по воротам</li> <li>• Игровое упражнение 1x1 +вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 1x1 + 2 вратаря</li> </ul>                 |

## ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ

### Техническая подготовка

- обучение способам ведения мяча: внешней частью подъёма, средней частью подъёма, внутренней частью подъёма, внутренней стороной стопы;
- обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику;
- обучение способам отбора мяча: ударам ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо соперника;
- обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема; средней частью подъема, внешней частью подъема;
- обучение контролю мяча (футбольной координации)

### Тактическая подготовка

- обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции
- обучение индивидуальным действиям в обороне – сокращению пространства

### Физическая подготовка

- развитие общей и специальной ловкости;
- развитие координации;

- развитие быстроты (стартовой скорости);
- развитие специальной выносливости;
- развитие общей гибкости.

#### Психологическая подготовка

- мотивация на индивидуальные действия в игре;
- соперничество;
- воспитание психологии победителя;
- быстрота оперативного мышления;
- объем внимания;
- переключение внимания;
- распределение внимания;
- распознавание игровых ситуаций.

### **КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ**

#### Техническая подготовка

- ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1х1;
- удар внутренней частью подъема, внешней частью подъема;
- отбор мяча ударом и остановкой ногой.

#### Тактическая подготовка

- тактика атаки: обыгрыш в единоборстве 1х1; удар по воротам в единоборстве 1х1;
- тактика обороны: сокращение пространства; защита ворот.

### **НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ (ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)**

#### Физическая подготовка

- быстрота преодоления коротких дистанций в беге;
- специальная ловкость;
- специальная выносливость;
- общая гибкость.

#### Психологическая подготовка

- способность распознавать и предвидеть простые игровые ситуации;
- проявление инициативы.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий  
на учебно-тренировочном этапе 1-го года обучения**

Таблица 17

| Виды подготовки                                                                            | Всего часов | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                            |             | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | IX        | X         | XI        | XII       |
| Общая физическая подготовка                                                                | 72          | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| Специальная физическая подготовка                                                          | 42          | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                         | 40          | 4         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 4         | 3         | 3         |
| Техническая подготовка                                                                     | 192         | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                     | 42          | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         |
| Инструкторская и судейская практика                                                        | 12          |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12          | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           |
| Интегральная подготовка                                                                    | 108         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         |
| <b>Всего часов</b>                                                                         | <b>520</b>  | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>43</b> | <b>43</b> |

**ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ**

Освоение сложных технических приёмов (связки, финты)

• Тактика:

а. Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне

б. Принципы групповой и индивидуальной тактики:

• Игра в линиях и задачи каждой линии

• Организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом))

• Удержание мяча в ограниченном пространстве

• Правила игры с. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

# СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

Таблица 18

|                                         | Главная задача (приоритет)                                                                                                                                                                                                                                   | Дополнительные (сопутствующие) задачи                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | Техническая подготовка                                                                                                                                                                                                                                       | Тактическая подготовка                                                                                                                                        | Физическая подготовка. Приоритет-развитие                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Блок1. Техника. Передача мяча           | Передача мяча:<br>- внутренней стороной стопы,<br>- средней частью подъёма,<br>- внутренней частью подъёма,<br>- внешней стороной стопы                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Групповые взаимодействия в атаке в парах</li> <li>Открывание</li> <li>Создание и использование пространства</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Общая и специальная ловкость</li> <li>Координация</li> <li>Стартовая скорость</li> <li>Специальная выносливость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра 1x1 – передачи на точность</li> <li>Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями</li> <li>Игровое упражнение 2x1</li> <li>Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями</li> <li>Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот</li> </ul>                                           |
| Блок 2. Техника. Остановка (прием) мяча | <ul style="list-style-type: none"> <li>Остановка мяча ногой</li> <li>Остановка мяча туловищем</li> <li>Остановка мяча головой</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Групповые взаимодействия в атаке в парах</li> <li>Открывание</li> <li>Создание и использование пространства</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Общая и специальная ловкость</li> <li>Координация</li> <li>Стартовая скорость</li> <li>Специальная выносливость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра 1x1 – приём мяча с уходом в сторону</li> <li>Игровое упражнение 2x1</li> <li>Игровое упражнение 4x2 (2x2x2)</li> <li>Игра 1x1 – «теннисбол»</li> <li>Игра 2x2 – «теннисбол»</li> </ul>                                                                                  |
| Блок 3. Техника. Ведение и финты        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ведение мяча «в шаге»</li> <li>Ведение мяча на скорости</li> <li>Ведение мяча с изменением направления</li> <li>Финты лицом к сопернику</li> <li>Финты боком к сопернику</li> <li>Финты спиной к сопернику</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Индивидуальные действия в атаке</li> <li>Групповые взаимодействия в атаке в парах</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Общая и специальная ловкость</li> <li>Координация</li> <li>Стартовая скорость</li> <li>Специальная выносливость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Игра 1x1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику</li> <li>Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику</li> <li>Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику</li> <li>Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями</li> <li>Игровое упражнение 2x2 – «Взятие линии»</li> </ul> |
| Блок 4. Техника. Отбор мяча             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Отбор мяча ударом ногой</li> <li>Отбор мяча остановкой ногой</li> </ul>                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Индивидуальные действия в обороне.</li> </ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Общая и специальная ловкость</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Игровое упражнение 2x1 - «Взятие линии»</li> <li>Игровое упражнение 2x2 - «Взятие линии»</li> </ul>                                                                                                                                                                          |

|                               |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбор мяча толчком плечо в плечо</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповые взаимодействия в обороне в парах.</li> <li>• Противодействие ведению, финтам, ударам.</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация</li> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот</li> <li>• Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот</li> <li>• Игровое упражнение 2 + вратарь x 2</li> </ul>                                                                                                |
| Блок 5. Техника. Удар         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар средней частью подъёма</li> <li>• Удар внутренней частью подъёма</li> <li>• Удар внешней частью подъёма</li> <li>• Удар внутренней стороной стопы</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные действия в атаке.</li> <li>• Групповые взаимодействия в атаке в парах</li> <li>• Открывание</li> <li>• Выбор позиции</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая и специальная ловкость</li> <li>• Координация</li> <li>• Стартовая скорость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра 1х1 в 2 малых ворот</li> <li>• Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот</li> <li>• Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот с 2 зонами</li> <li>• Игра 2 х вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 2 х 1 + вратарь</li> </ul>                     |
| Блок 6. Техника. Игра головой | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар головой</li> <li>• Остановка мяча головой</li> </ul>                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные действия в атаке</li> <li>• Групповые взаимодействия в атаке в парах</li> <li>• Создание и использование пространства</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общая и специальная ловкость</li> <li>• Координация</li> <li>• Стартовая скорость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра 1х1 – попасть в конус</li> <li>• Игра 1х1 – пас головой партнёру</li> <li>• Передачи головой в тройках</li> <li>• Игровое упражнение 2х1 – удары головой</li> <li>• Игра 1х1 – удары головой</li> <li>• Игра 2х2 – удары головой</li> </ul> |

## КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

### Техника

- техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты;
- ведение мяча: внешней стороной подъёма стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы;
- финты (обводка);
- приём и обработка мяча (остановка мяча): подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, мяча, падающего сверху;
- передачи мяча в заданном периметре;
- удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъёма, внутренней частью подъёма;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии;
- преимущественная работа двумя ногами.

### Тактика атакующих действий

- индивидуальная тактика: 1×1 — обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства, 1×1 — укрывание мяча корпусом
- групповые взаимодействия: в двойках, тройках — создание и использование игрового пространства, передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления, передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам;
- удержание мяча в заданном пространстве: квадраты;
- малые игры.

### Тактика оборонительных действий

- индивидуальная: 1×1 — отбор и первый пас, закрывание, страховка игрока диагональная, уступом, отбор мяча;
- оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве;
- малые игры.

## **НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ (ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)**

### Физическая подготовка

- общая выносливость;
- координация и ловкость;
- дистанционная скорость;
- стартовая скорость;
- гибкость.

### Психологическая подготовка

- быстрота оперативного мышления;
- переключение внимания;
- распределение внимания;
- прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).

## **КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА**

Таблица 19

| Техника                                                                                                                                   | Тактика атакующих действий                                                                                               | Тактика оборонительных действий                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар</li><li>• Перевод мяча (передача):</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение</li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой • Удар ногой с лета, полета, через себя, в падении</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Финты, уход</li> <li>• Отбор в выпаде</li> <li>• Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку</li> <li>• Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах</li> </ul> | <p>ка, создание численного преимущества на участках поля</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой</li> <li>• Взаимодействие двух игроков</li> <li>• Взаимодействия трёх игроков</li> <li>• Применение групповых взаимодействий в игре</li> </ul> | <p>(перехват)+первый пас</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе</li> <li>• Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом</li> <li>• Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча</li> <li>• Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 2-го года обучения

Таблица 20

| Виды подготовки                                                                            | Всего часов | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                            |             | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | IX        | X         | XI        | XII       |
| Общая физическая подготовка                                                                | 72          | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| Специальная физическая подготовка                                                          | 42          | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                         | 40          | 4         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 4         | 3         | 3         |
| Техническая подготовка                                                                     | 192         | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                     | 42          | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         | 3         | 4         |
| Инструкторская и судейская практика                                                        | 12          |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12          | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           |
| Интегральная подготовка                                                                    | 108         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         |
| <b>Всего часов</b>                                                                         | <b>520</b>  | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>43</b> | <b>43</b> |

## ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

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

## СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

Таблица 21

|                                 | Главная задача (приоритет)                                                     | Дополнительные (сопутствующие) задачи                                         |                                                | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | Техническая подготовка                                                         | Тактическая подготовка                                                        | Физическая подготовка. Приоритет-развитие      |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Блок1. Техника. Ведение и финты | Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрытие мяча корпусом 1×1           | Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.                          | Координация и ловкость. Дистанционная скорость | 1. Обводка стоек<br>2. Игра 1×1 «взятие линии»<br>3. Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии»<br>4. Игровое упражнение 8×8 «взятие линии» в трёх зонах<br>5. Игра 8×8 «взятие линии»                                       |
| Блок 2. Техника. Отбор мяча     | Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плеча | Индивидуальные действия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению | Координация и ловкость. Стартовая скорость     | 1. Ускорения 1×1 с ударом по воротам<br>2. Квадраты 3×2<br>3. Игра 1×1 в двое малых ворот<br>4. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот<br>5. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот<br>6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря |
| Блок 3. Техника. Пере-          | Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мя-                                       | Открывание, создание и                                                        | Координация и лов-                             | 1. Игровое упражнение 2×2 в четверо ма-                                                                                                                                                                                           |

|                                 |                                                              |                                                                                                  |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| мещение мяча                    | ча.                                                          | использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.                           | кость. Стартовая скорость. Общая выносливость.                        | лых ворот<br>2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»)<br>3. Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых ворот<br>4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря                                                                                |
| Блок 4. Техника. Передача       | Передача мяча. Остановка мяча.                               | Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка. | Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость. | 1. Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами<br>2. Квадраты 3×2<br>3. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»)<br>4. Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот<br>5. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами          |
| Блок 5. Техника. Остановка мяча | Остановка мяча. Передача мяча.                               | Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка. | Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.       | 1. Передачи мяча в парах<br>2. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4)<br>3. Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот<br>4. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами                                                 |
| Блок 6. Техника. Удар           | Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).          | Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.                              | Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость. | 1. Ускорения 1×1 с ударом по воротам<br>2. Игра 1×1 в двое ворот<br>3. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3 × 3+2 вратаря в двое ворот<br>4. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей<br>5. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря |
| Блок 7. Техника. Игра головой   | Удар головой. Остановка мяча головой. Передача мяча головой. | Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.           | Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.       | 1. Комплексы упражнений с подвешенным мячом<br>2. Комплексы упражнений в малых группах<br>3. Теннисбол<br>4. Игра 8×8 с фланговыми зонами                                                                                    |

|                                             |                                          |                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Блок 8. Техника. Связка «Ведение+Финт+Удар» | Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча. | Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне. | Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость. | 1.Игра 1×1 в двое ворот<br>2. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3 × 3+2 вратаря в двое ворот<br>3. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот<br>4. Свободная игра 8 × 8+2 |
|---------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Таблица 22

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

### НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ (ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

Таблица 23

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

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий  
на учебно-тренировочном этапе 3-го года обучения**

Таблица 24

| Виды подготовки                                                                            | Всего часов | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                            |             | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      | IX        | X         | XI        | XII       |
| Общая физическая подготовка                                                                | 84          | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         |
| Специальная физическая подготовка                                                          | 54          | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                         | 48          | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |
| Техническая подготовка                                                                     | 219         | 18        | 18        | 19        | 18        | 18        | 18        | 19        | 18        | 18        | 18        | 19        | 18        |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                     | 54          | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         |
| Инструкторская и судейская практика                                                        | 12          | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12          |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |           | 2         |
| Интегральная подготовка                                                                    | 141         | 12        | 12        | 11        | 12        | 12        | 12        | 11        | 12        | 12        | 12        | 11        | 12        |
| <b>Всего часов</b>                                                                         | <b>624</b>  | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> | <b>52</b> |

**ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:**

- Формирование двигательных навыков.
- Точность действий.
- Скорость обработки информации.
- Тактика:
  - a. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).
  - b. Углубление знаний о групповых взаимодействиях.
  - c. Ознакомление с игрой по амплуа.

# СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

Таблица 25

|                                                                  | Главная задача (приоритет)                                                                                                                  | Дополнительные (сопутствующие) задачи        |                                                                                   | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | Техническая подготовка                                                                                                                      | Тактическая подготовка                       | Физическая подготовка. Приоритет-развитие                                         |                                                                                                                                                                                       |
| Блок1. Техника.<br>ВЕДЕНИЕ + ФИНТЫ + ОТБОР + ПЕРЕДАЧА            | Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.                                                                         | Ведение и финты. Отбор мяча. Передача мяча.  | Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.                   | 1. Игра 1×1, 2×2 с разными заданиями<br>2. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот<br>3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот<br>4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря          |
| Блок 2. Техника.<br>ОСНОВКА МЯЧА, ЛЕТАЮЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ     | Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.                                                                    | Остановка мяча. Передача мяча. Игра головой. | Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.                   | 1. Игра 1×1 – «теннисбол»<br>2. Игровые упражнения 2×2, 3×3 – «теннисбол»<br>3. Два квадрата 4×1<br>4. Квадрат 6×3 в трёх зонах<br>5. Игровое упражнение 8 × 8+2 вратаря в трёх зонах |
| Блок 3. Техника.<br>УДАРЫ ПО МЯЧУ, ЛЕТАЮЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ    | Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.                                   | Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.     | Координация и ловкость. Общая выносливость.                                       | 1. Игра 1×1 – «теннисбол»<br>2. Игровые упражнения 2×2, 3×3 – «теннисбол»<br>3. Игровое упражнение 4×4 с фланговыми зонами<br>4. Игра 8 × 8+2 вратаря с фланговыми зонами             |
| Блок 4. Тактика.<br>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В АТАКЕ | Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открывание. Создание численного преимущества на отдельных участках поля. | Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.     | Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию. | 1. Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2<br>2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3<br>3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот<br>4. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами               |

|                                                                 |                                                                                                                                          |                                                         |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Блок 5. Тактика. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В ОБОРОНЕ | Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват. | Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию. | 1. Игра 1×1<br>2. Игровые упражнения 1+вратарь × 2, 2+вратарь × 3<br>3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами                                                                                                    |
| Блок 6. Тактика. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ (ПАРЫ)          | Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.                  | Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.  | Стартовая скорость. Общая выносливость.                                           | 1. Игровое упражнение 2×1<br>2. Игровое упражнение 2 × 1+вратарь<br>3. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот<br>4. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот<br>5. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам |
| Блок 7. Тактика. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ (ТРОЙКИ)        | Комбинации в «тройках» в атаке: «смена мест», «пропуск мяча», «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».      | Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.  | Стартовая скорость. Общая выносливость.                                           | 1. Игровое упражнение 3 × 2<br>2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь<br>3. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот<br>4. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро ворот<br>5. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами        |
| Блок 8. Тактика. НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ                        | Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря. Создание и использование игрового пространства.                               | Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.  | Стартовая скорость. Специальная выносливость.                                     | 1. Игровое упражнение 2+вратарь × 1<br>2. Игровое упражнение 3+вратарь × 2<br>3. Игровое упражнение 5+вратарь × 4<br>4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря                                                         |

### КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Таблица

| Техника                                                                                                                                                                     | Тактика атакующих действий                                                                                                                                                       | Тактика оборонительных действий                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Остановка: бедром, грудью, лбом</li> <li>Удары по мячу с лёта, полулёта, через себя</li> <li>Удары головой</li> <li>Финты</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват и игра на опережение</li> <li>Действия против игрока с мячом: правильное определение</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбор мяча</li> <li>• Техника передач в заданных периметрах (квадраты)</li> <li>• Техника ведущей и неведущей ноги</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1×1 обводка и удар</li> <li>• Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки)</li> <li>• Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры</li> <li>• Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты</li> </ul> | <p>способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом</li> <li>• Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча</li> <li>• Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ (ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)

Таблица 26

| Физическая подготовка                                                                                                                                                                                        | Психологическая подготовка                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Координация и ловкость</li> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Общая выносливость</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Быстрота оперативного мышления</li> <li>• Объем внимания</li> <li>• Устойчивость внимания</li> </ul> |

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе 4-го года обучения

Таблица 27

| Виды подготовки                                                   | Всего часов | Месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
|                                                                   |             | IX     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |
| Общая физическая подготовка                                       | 108         | 9      | 9  | 9  | 9   | 9  | 9  | 9   | 9  | 9  | 9  | 9   | 9    |
| Специальная физическая подготовка                                 | 84          | 7      | 7  | 7  | 7   | 7  | 7  | 7   | 7  | 7  | 7  | 7   | 7    |
| Участие в спортивных соревнованиях                                | 60          | 5      | 5  | 5  | 5   | 5  | 5  | 5   | 5  | 5  | 5  | 5   | 5    |
| Техническая подготовка                                            | 156         | 13     | 13 | 13 | 13  | 13 | 13 | 13  | 13 | 13 | 13 | 13  | 13   |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка            | 108         | 9      | 9  | 9  | 9   | 9  | 9  | 9   | 9  | 9  | 9  | 9   | 9    |
| Инструкторская и судейская практика                               | 24          | 2      | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | 2   | 2    |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия | 72          | 6      | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6   | 6    |

|                              |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| тия, тестирование и контроль |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Интегральная подготовка      | 220 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 19 | 19 |
| Всего часов                  | 832 | 69 | 69 | 70 | 69 | 69 | 69 | 69 | 70 | 69 | 69 | 70 | 70 |

### ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков и развитие координации
- Тактика:
  - а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)
  - б. Быстрота реакции на игровую ситуацию
  - с. Поиск игрового амплуа
  - д. Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне
  - е. Ознакомление с командными взаимодействиями при командной организации 1-4-3-3. Применение игровых взаимодействий в официальных играх

### СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

Таблица 28

|                                                    | Главная задача (приоритет)                                  | Дополнительные (сопутствующие) задачи                   |                                                                | Примерный набор упражнений                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | Техническая подготовка                                      | Тактическая подготовка                                  | Физическая подготовка. Приоритет-развитие                      |                                                                                                                                                                |
| Блок1. Тактика. СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ          | Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника | Ведение и финты Удар ногой Передача мяча Остановка мяча | Смена ритма движений Стартовая скорость Дистанционная скорость | 1. Игровое упражнение 4 × 2+вратарь<br>2. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь<br>3. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь<br>4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря       |
| Блок 2. Тактика. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ | Групповые взаимодействия в атаке.                           | Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.              | Стартовая скорость. Общая выносливость.                        | 1. Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот<br>2. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь<br>3. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь<br>4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря |
| Блок 3. Тактика. НАЧАЛО                            | Групповые взаимодействия в атаке с использованием вратаря.  | Передача мяча. Остановка мяча.                          | Стартовая скорость. Специаль-                                  | 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2<br>2. Игровое упражне-                                                                                                     |

|                                                                   |                                                                                                             |                                                              |                                                                                                 |                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ                                                  | Создание и использование игрового пространства.                                                             | Удар ногой. Отбор мяча.                                      | ная вынос-ливость.                                                                              | ние 5+вратарь × 4<br>3. Игровое упражне-ние 7+вратарь × 6<br>4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря                                                               |
| Блок 4. Так-тика. ПРЕССИНГ СОПЕРНИКА ПРИ НАЧАЛЕ АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ  | Групповые взаимо-действия в обороне при начале атак от вратаря.                                             | Отбор мяча. Передача мяча. Оста-новка мяча. Ведение мя-ча.   | Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанци-онная ско-рость. Специа-льная вынос-ливость. | 1. Игровое упражне-ние 4 × 3+вратарь<br>2. Игровое упражне-ние 6 × 5+вратарь<br>3. Игровое упражне-ние 6 × 6+вратарь<br>4. Игровое упражне-ние 10 × 10+вратарь |
| Блок 5. Так-тика. ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ | Групповые взаимо-действия в атаке после отбора мяча. Группо-вые взаимодействия в обороне после потери мяча. | Отбор мяча. Передача мяча. Оста-новка мяча.                  | Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специа-льная вынос-ливость.           | 1. Игровое упражне-ние 4×2 (2×2×2)<br>2. Игровое упражне-ние 6×3 (3×3×3)<br>3. Игровое упражне-ние 8×4 (4×4×4)<br>4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря          |
| Блок 6. Так-тика. 1-4-3-3 АТАКА                                   | Командные взаимо-действия в атаке                                                                           | Передача мяча. Оста-новка мяча. Ведение и финты. Удар ногой. | Стартовая скорость. Специа-льная вынос-ливость.                                                 | 1. Игровое упражне-ние 7+вратарь × 6<br>2. Игровое упражне-ние 9+вратарь × 8<br>3. Игровое упражне-ние 10+вратарь × 9<br>4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря   |

### КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Таблица 29

| Техника                                                                                                                                                               | Тактика атакующих дей-ствий                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Тактика оборонительных дей-ствий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы)</li> <li>• Техника ведущей и неведущей ноги</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание голевых ситуаций</li> <li>• Завершение атак</li> <li>• Взаимодействие в линиях при развитии атаки</li> <li>• Начало атаки от вратаря</li> <li>• Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор оборонительной позиции</li> <li>• Единоборства вверх</li> <li>• Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны</li> <li>• Переход от атаки к обороне — прессинг в зоне потери мяча</li> <li>• Прессинг соперника при начале атаки от вратаря</li> <li>• Стандарты в обороне</li> <li>• Подсказ</li> <li>• Страховка</li> </ul> |

**НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ  
(ОДНОВРЕМЕННО РАЗВИВАЮТСЯ  
ПРИ ОСВОЕНИИ КЛЮЧЕВЫХ УМЕНИЙ)**

Таблица 30

| Физическая подготовка                                                                                                                                                                                                 | Психологическая подготовка                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Умение менять ритм движений</li> <li>• Общая выносливость</li> <li>• Стартовая выносливость</li> <li>• Специальная выносливость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Точность оперативного мышления</li> <li>• Объём внимания</li> <li>• Устойчивость внимания</li> </ul> |

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий  
на учебно-тренировочном этапе 5-го года обучения**

Таблица 31

| Виды подготовки                                                                            | Всего часов | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                            |             | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      |
| Общая физическая подготовка                                                                | 108         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         |
| Специальная физическая подготовка                                                          | 84          | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                         | 60          | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         |
| Техническая подготовка                                                                     | 156         | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                     | 108         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         |
| Инструкторская и судейская практика                                                        | 24          | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 72          | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| Интегральная подготовка                                                                    | 220         | 18        | 18        | 19        | 18        | 18        | 18        | 18        | 19        | 18        | 18        | 19        | 19        |
| <b>Всего часов</b>                                                                         | <b>832</b>  | <b>69</b> | <b>69</b> | <b>70</b> | <b>69</b> | <b>69</b> | <b>69</b> | <b>69</b> | <b>70</b> | <b>69</b> | <b>69</b> | <b>70</b> | <b>70</b> |

**ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:**

- Совершенствование технических навыков и развитие координации
- Тактика:
  - а. Определение игрового амплуа

- b. Умение играть по схеме 1-4-3-3  
 c. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2  
 d. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне

### СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

Таблица 32

|                                                          | Главная задача (приоритет)                                   | Дополнительные (сопутствующие) задачи                                     |                                                                         | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | Техническая подготовка                                       | Тактическая подготовка                                                    | Физическая подготовка. Приоритет-развитие                               |                                                                                                                                                                                                                                       |
| Блок 1. Тактика. ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ               | Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника. | Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.               | Смена ритма движений. Стартовая скорость.                               | 1. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь<br>2. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь<br>3. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь<br>4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря                                                                              |
| Блок 2. Тактика. ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПОСЛЕ ПЕРЕДАЧ С ФЛАНГОВ | Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника. | Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча. | Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Скоростно-силовые качества. | 1. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря с двумя фланговыми зонами<br>2. Игровое упражнение 4 × 1+вратарь<br>3. Игровое упражнение 5 × 2+вратарь<br>4. Игровое упражнение 6 × 3+вратарь<br>5. Игра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами |
| Блок 3. Тактика. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ     | Групповые взаимодействия в обороне.                          | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.                                | Стартовая скорость. Специальная выносливость.                           | 1. Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот<br>2. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4)<br>3. Игровые упражнения 4+вратарь × 5, 6+вратарь × 6, 8+вратарь × 8<br>4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря                         |
| Блок 4. Тактика.                                         | Групповые взаимодействия в обороне                           | Отбор мяча. Передача                                                      | Смена ритма                                                             | 1. Игровое упражнение 2×2 в четверо ма-                                                                                                                                                                                               |

|                                                                  |                                                                                                           |                                                        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПРЕССИНГ                                                         |                                                                                                           | мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.                    | движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.     | лых ворот<br>2. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот<br>3. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря<br>4. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь<br>5. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь     |
| Блок 5. Тактика. ПЕРЕХОД ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ И ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ | Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча. Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.             | Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость. | 1. Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2 «ромб»<br>2. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4)<br>3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот<br>4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря |
| Блок 6. Тактика. 1-4-3-3 ОБОРОНА                                 | Командные взаимодействия в обороне.                                                                       | Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. | Стартовая скорость. Специальная выносливость.                                       | 1. Игровое упражнение 7+вратарь × 6<br>2. Игровое упражнение 9+вратарь × 8<br>3. Игровое упражнение 10+вратарь × 9<br>4. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря                              |

### КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ, КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Таблица 33

| Техника                                                                                                                                                           | Тактика атакующих действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Тактика оборонительных действий                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы)</li> <li>Техника ведущей и неведущей ноги</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Завершение атак</li> <li>Взаимодействия в линиях</li> <li>Обостряющие (завершающие) передачи с флангов</li> <li>Переход от обороны к атаке — первая передача вперед или на сохранение мяча</li> <li>Умение играть по схеме 1-4-3-3</li> <li>Понимание принципов игры 1-4-4-2</li> <li>Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Единоборства вверху</li> <li>Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны</li> <li>Переход от атаки к обороне — переключение</li> <li>Стандарты в обороне</li> <li>Групповой отбор мяча, использование «ловушки»</li> <li>Прессинг в зоне потери мяча</li> </ul> |

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

Таблица

| Физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                      | Психологическая подготовка                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость (скоростно-силовые качества)</li> <li>• Общая выносливость</li> <li>• Скоростная выносливость</li> <li>• Координация</li> <li>• Абсолютная сила</li> <li>• Гибкость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Точность оперативного мышления</li> <li>• Объем внимания</li> </ul> |

## Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 34

| Виды подготовки                                                                            | Всего часов | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                            |             | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      |
| Общая физическая подготовка                                                                | 90          | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         |
| Специальная физическая подготовка                                                          | 90          | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                         | 96          | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         |
| Техническая подготовка                                                                     | 90          | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                     | 180         | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        | 15        |
| Инструкторская и судейская практика                                                        | 30          | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         | 3         | 2         |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 90          | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         |
| Интегральная подготовка                                                                    | 270         | 23        | 22        | 23        | 22        | 23        | 22        | 23        | 22        | 23        | 22        | 23        | 22        |
| <b>Всего часов</b>                                                                         | <b>936</b>  | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> |

### ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков в игровых условиях.
- Развитие специальной координации.
- Определение игрового амплуа и обучение игре на определенной позиции.

- Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.

### СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

Таблица 35

|                                                                                                  | Главная задача (приоритет)                                                                                                              | Дополнительные (сопутствующие) задачи                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  | Техническая подготовка                                                                                                                  | Тактическая подготовка                                                                                                                                              | Физическая подготовка. Приоритет-развитие                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Блок1.<br>АТАКА —<br>ЗОНА 1<br>НАЧАЛО И<br>РАЗВИТИЕ<br>АТАК +<br>ПЕРЕХОД:<br>АТАКА —<br>ОБОРОНА  | Групповые взаимодействия при: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча</li> <li>• Передача мяча</li> <li>• Остановка мяча</li> <li>• Перемещение без мяча</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Максимально эффективное использование силовых способностей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 4 + вратарь x 3</li> <li>• Игровое упражнение 5 + вратарь x 4</li> <li>• Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами</li> <li>• Игровое упражнение 7 + вратарь x 5 с 3 продольными зонами</li> <li>• Игровое упражнение 7 + вратарь x 6</li> <li>• Игровое упражнение 10 + вратарь x 10</li> <li>• Игра 10x10 + 2 вратаря</li> </ul>                                                                      |
| Блок 2.<br>АТАКА —<br>ЗОНА 2<br>НАЧАЛО И<br>РАЗВИТИЕ<br>АТАК +<br>ПЕРЕХОД:<br>АТАКА —<br>ОБОРОНА | Групповые взаимодействия при:<br>- атаке по центру;<br>- атаке по флангу;<br>- смене направления атак;<br>- переходе из атаки в оборону | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча</li> <li>• Передача мяча</li> <li>• Остановка мяча</li> <li>• Перемещение без мяча</li> <li>• Удар</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Максимально эффективное использование силовых способностей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 6x3 (3x3x3)</li> <li>• Игровое упражнение 5x4 + 2 вратаря</li> <li>• Игровое упражнение 6x5 + 2 вратаря</li> <li>• Игровое упражнение 5 + вратарь x 5</li> <li>• Игровое упражнение 8 x 6 + 2 вратаря</li> <li>• Игровое упражнение 10 x 8 + 2 вратаря</li> <li>• Игровое упражнение 4x4 – взятие линии на фланге</li> <li>• Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами</li> <li>• Игра 10x10 + 2 вратаря</li> </ul> |
| Блок 3.<br>АТАКА —                                                                               | Групповые взаимодействия при:                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая ско-</li> </ul>                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 3x2 + вратарь</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ЗОНА 3<br/>НАЧАЛО,<br/>РАЗВИТИЕ<br/>И ЗАВЕР-<br/>ШЕНИЕ<br/>АТАК +<br/>ПЕРЕХОД:<br/>АТАКА —<br/>ОБОРОНА</p>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- атаке по центру;</li> <li>- атаке по флангу;</li> <li>- смене направления атак;</li> <li>- переходе из атаки в оборону</li> </ul>                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча</li> <li>• Остановка мяча</li> <li>• Перемещение без мяча</li> <li>• Удар</li> <li>• Игра головой</li> </ul>                                               | <p>рость</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Максимально эффективное использование силовых способностей</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 4x3 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 4x2 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 5x4 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами</li> <li>• Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами</li> <li>• Игровое упражнение 10x8 + вратарь</li> <li>• Игра 10x10 + 2 вратаря</li> </ul>                                                      |
| <p>Блок 4.<br/>ОБОРОНА<br/>— ЗОНА 1<br/>ПРОТИВО-<br/>ДЕЙСТВИЕ<br/>НАЧАЛУ,<br/>РАЗВИТИЮ<br/>И ЗАВЕР-<br/>ШЕНИЮ<br/>АТАК +<br/>ПЕРЕХОД:<br/>ОБОРОНА<br/>— АТАКА</p> | <p>Групповые взаимодействия при противодействии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- атаке по центру;</li> <li>- атаке по флангу;</li> <li>- смене направления атак;</li> <li>• Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбор мяча</li> <li>• Перемещение без мяча</li> <li>• Удар</li> <li>• Ведение мяча</li> <li>• Передача мяча</li> <li>• Остановка мяча</li> <li>• Игра головой</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Максимально эффективное использование силовых способностей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 1 + вратарь x 2</li> <li>• Игровое упражнение 2 + вратарь x 3</li> <li>• Игровое упражнение 4 + вратарь x 4</li> <li>• Игровое упражнение 5 + вратарь x 5</li> <li>• Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами</li> <li>• Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами</li> <li>• Игра 10x10 + 2 вратаря</li> </ul>                                           |
| <p>Блок 5.<br/>ОБОРОНА<br/>— ЗОНА 2<br/>ПРОТИВО-<br/>ДЕЙСТВИЕ<br/>НАЧАЛУ И<br/>РАЗВИТИЮ<br/>АТАК +<br/>ПЕРЕХОД:<br/>ОБОРОНА<br/>— АТАКА</p>                       | <p>Групповые взаимодействия при противодействии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- атаке по центру;</li> <li>- атаке по флангу;</li> <li>- смене направления атак;</li> <li>• Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбор мяча</li> <li>• Перемещение без мяча</li> <li>• Удар</li> <li>• Ведение мяча</li> <li>• Передача мяча</li> <li>• Остановка мяча</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Максимально эффективное использование силовых способностей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра в линию</li> <li>• Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра «ромбом»</li> <li>• Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря</li> <li>• Игровое упражнение 5x5 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 8x8 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 4x4 в 4 малых ворот</li> <li>• Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами</li> <li>• Игра 10x10 + 2 вратаря</li> </ul> |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Блок 6.<br>ОБОРОНА<br>— ЗОНА 3<br>ПРОТИВО-<br>ДЕЙСТВИЕ<br>НАЧАЛУ И<br>РАЗВИТИЮ<br>АТАК +<br>ПЕРЕХОД:<br>ОБОРОНА<br>— АТАКА | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповые взаимодействия при противодействии: <ul style="list-style-type: none"> <li>- атаке по центру;</li> <li>- атаке по флангу;</li> <li>- смене направления атак;</li> </ul> </li> <li>• Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбор мяча</li> <li>• Перемещение без мяча</li> <li>• Удар</li> <li>• Ведение мяча</li> <li>• Передача мяча</li> <li>• Остановка мяча</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Максимально эффективное использование силовых способностей</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 3х3 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 4х4 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 6х5 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 8х7 + вратарь</li> <li>• Игра 8х8 + 2 вратаря с 3 продольными зонами</li> <li>• Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами</li> <li>• Игра 10х10 + 2 вратаря</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,  
КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ  
В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА**

Таблица 36

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

## НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА

Таблица 37

| Физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                         | Психологическая подготовка                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимально эффективное использование силовых способностей</li> <li>• Стартовая скорость (скоростно-силовые качества)</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Специальная ловкость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объём внимания</li> <li>• Распределение внимания</li> <li>• Точность оперативного мышления</li> <li>• Быстрота оперативного мышления</li> </ul> |

## Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 38

| Виды подготовки                                                                            | Всего часов | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                                            |             | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII      |
| Общая физическая подготовка                                                                | 72          | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| Специальная физическая подготовка                                                          | 96          | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         |
| Участие в спортивных соревнованиях                                                         | 96          | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         |
| Техническая подготовка                                                                     | 72          | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                     | 252         | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        | 21        |
| Инструкторская и судейская практика                                                        | 24          | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 84          | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         |
| Интегральная подготовка                                                                    | 240         | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        |
| <b>Всего часов</b>                                                                         | <b>936</b>  | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> |

### ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

- Совершенствование технических навыков в игровых условиях.
- Развитие специальной координации.
- Совершенствование игры на определенной позиции.
- Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.

# СТРУКТУРА ТЕМАТИЧЕСКИХ БЛОКОВ ПОДГОТОВКИ

Таблица 39

|                                                           | Главная задача (приоритет)                                                                                                                          | Дополнительные (сопутствующие) задачи                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         | Примерный набор упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Техническая подготовка                                                                                                                              | Тактическая подготовка                                                                                                                                              | Физическая подготовка. Приоритет-развитие                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Блок 1.<br>НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 1) | Групповые и командные взаимодействия при:<br>- атаке по центру;<br>- атаке по флангу;<br>- смене направления атак;<br>- переходе из атаки в оборону | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча</li> <li>• Передача мяча</li> <li>• Остановка мяча</li> <li>• Перемещение без мяча</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Абсолютная сила</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 5 + вратарь x 4</li> <li>• Игровое упражнение 6 + вратарь x 6</li> <li>• Игровое упражнение 6 + вратарь x 5</li> <li>• Игровое упражнение 7 + вратарь x 6</li> <li>• Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами</li> <li>• Игровое упражнение 8 + вратарь x 7 с 3 продольными зонами</li> <li>• Игровое упражнение 10 + вратарь x 10</li> <li>• Игра 10x10 + 2 вратаря</li> </ul> |
| Блок 2.<br>НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2) | Групповые и командные взаимодействия при:<br>- атаке по центру;<br>- атаке по флангу;<br>- смене направления атак;<br>- переходе из атаки в оборону | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча</li> <li>• Передача мяча</li> <li>• Остановка мяча</li> <li>• Перемещение без мяча</li> <li>• Удар</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Абсолютная сила</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 8x4 (4x4x4)</li> <li>• Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря</li> <li>• Игровое упражнение 9x7 + 2 вратаря</li> <li>• Игровое упражнение 10x9 + 2 вратаря</li> <li>• Игровое упражнение 10 + вратарь x 9 с 3 продольными зонами</li> <li>• Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами</li> <li>• Игра 10x10 + 2 вратаря</li> </ul>                                                               |
| Блок 3.<br>НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК В ЗОНЕ АТА- | Групповые и командные взаимодействия при:<br>- атаке по центру;<br>- атаке по флангу;<br>- смене направления атак;                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча</li> <li>• Передача мяча</li> <li>• Остановка мяча</li> <li>• Перемеще-</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Специ-</li> </ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 5x4 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 6x5 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 7x5 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| КИ (ЗОНЕ 3)                                                                           | - переходе из атаки в оборону                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Удар</li> <li>• Игра головой</li> </ul>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• альная выносливость</li> <li>• Абсолютная сила</li> </ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8х6 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 6х5 + вратарь с 3 продольными зонами</li> <li>• Игровое упражнение 8х6 + вратарь с 3 продольными зонами</li> <li>• Игровое упражнение 10х9 + вратарь</li> <li>• Игра 10х10 + 2 вратаря</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     |
| Блок 4.<br>ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ (ЗОНЕ 3) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповые и командные взаимодействия при противодействии:</li> <li>- атаке по центру;</li> <li>- атаке по флангу;</li> <li>- смене направления атак;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбор мяча</li> <li>• Перемещения без мяча</li> <li>• Удар</li> <li>• Ведение мяча</li> <li>• Передача мяча</li> <li>• Остановка мяча</li> <li>• Игра головой</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Абсолютная сила</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 6 + вратарь x 5</li> <li>• Игровое упражнение 7 + вратарь x 6</li> <li>• Игровое упражнение 8 + вратарь x 8</li> <li>• Игровое упражнение 7 + вратарь x 7</li> <li>• Игровое упражнение 9 + вратарь x 9</li> <li>• Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами</li> <li>• Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами</li> <li>• Игровое упражнение 10 + вратарь x 10</li> <li>• Игра 10х10 + 2 вратаря</li> </ul> |
| Блок 5.<br>ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ (ЗОНЕ 2)             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповые и командные взаимодействия при противодействии:</li> <li>- атаке по центру;</li> <li>- атаке по флангу;</li> <li>- смене направления атак;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбор мяча</li> <li>• Перемещения без мяча</li> <li>• Удар</li> <li>• Ведение мяча</li> <li>• Передача мяча</li> <li>• Остановка мяча</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Дистанционная скорость</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Абсолютная сила</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 6х6 + 2 вратаря</li> <li>• Игровое упражнение 8х8 + 2 вратаря</li> <li>• Игровое упражнение 6х6 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 10х9 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 10х9 + вратарь с 3 продольными зонами</li> <li>• Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами</li> <li>• Игра 10х10 + 2 вратаря</li> </ul>                                                                                                               |
| Блок 6.<br>ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Групповые и командные взаимодействия при противодействии:</li> <li>- атаке по центру;</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбор мяча</li> <li>• Перемещения без мяча</li> <li>• Удар</li> <li>• Ведение</li> </ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Стартовая скорость</li> <li>• Дистанционная</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровое упражнение 4х4 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение 6х6 + вратарь</li> <li>• Игровое упражнение</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                       |                                                    |                                                   |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| АТАК В<br>ЗОНЕ АТА-<br>КИ (ЗОНЕ<br>3) | - атаке по флангу;<br>- смене направления<br>атак; | мяча<br>• Передача<br>мяча<br>• Остановка<br>мяча | скорость<br>• Специ-<br>альная вы-<br>носливость<br>• Абсо-<br>лютная си-<br>ла | 8x8 + вратарь<br>• Игровое упражнение<br>8x8 + вратарь с 3 про-<br>дольными зонами<br>• Игровое упражнение<br>9x9 + вратарь с 3 про-<br>дольными зонами<br>• Игровое упражнение<br>10x10 + вратарь с 3<br>продольными зонами<br>• Игровое упражнение<br>10x10 + вратарь<br>• Игра 10x10 + 2 вра-<br>таря |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**КЛЮЧЕВЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ,  
КОТОРЫМИ ДОЛЖНЫ ОВЛАДЕТЬ ИГРОКИ  
В ТЕЧЕНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА**

Таблица 40

| Техника                                                                            | Тактика атакующих дей-<br>ствий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Тактика оборонительных дей-<br>ствий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Совершенствование техни-<br>ки в игровых условиях при<br>решении тактических задач | Командные взаимодействия<br>при начале и развитии атак<br>(зона обороны, средняя зона,<br>зона атаки):<br>А) при розыгрыше стандарт-<br>ных положений; Б) в игро-<br>вых ситуациях (по центру, по<br>флангу). Командные взаимо-<br>действия при завершении<br>атак (зона атаки):<br>А) при розыгрыше стандарт-<br>ных положений; Б) в игро-<br>вых ситуациях (по центру, по<br>флангу). Командные взаимо-<br>действия при переходе из<br>обороны в атаку:<br>А) первая передача вперед –<br>быстрая атака;<br>Б) сохранение мяча – посте-<br>пенное нападение. | Командные взаимодействия по<br>противодействию началу и раз-<br>витию атак (средняя зона, зона<br>атаки):<br>А) при розыгрыше стандартных<br>положений; Б) в игровых ситу-<br>ациях (по центру, по флангу).<br>Командные взаимодействия по<br>противодействию началу, раз-<br>витию и завершению атак (зона<br>обороны):<br>А) при розыгрыше стандартных<br>положений; Б) в игровых ситу-<br>ациях (по центру, по флангу).<br>Командные взаимодействия<br>при переходе из атаки в оборо-<br>ну:<br>А) прессинг в зоне потери мя-<br>ча;<br>Б) переход в позиционную обо-<br>рону. |

**НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА**

Таблица 41

| Физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                    | Психологическая подготовка                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Максимально эффективное использо-<br/>вание силовых способностей</li> <li>• Стартовая скорость (скоростно-<br/>силовые качества)</li> <li>• Специальная выносливость</li> <li>• Специальная ловкость</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объем внимания</li> <li>• Распределение внимания</li> <li>• Точность оперативного мышления</li> <li>• Быстрота оперативного мышления</li> </ul> |

## Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий футболом и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны строго соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором учреждения.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние занимающегося перед началом занятия. Основную часть занятия можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания занятия. Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

### Общие требования безопасности

При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу спортивного зала, площадки.

Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить руководству учреждения.

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции

по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий для тренера-преподавателя

Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

Провести разминку. Если занятие в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий для обучающихся

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

Строго выполнять правила проведения игры.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях для тренера-преподавателя

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству учреждения. Занятия продолжат только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

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

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

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

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

## **VII. Условия реализации программы**

### **Материально-технические условия**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 01.06.2026, регистрационный № 86818);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица 42

| № п/п                              | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                                                                                  | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Для спортивной дисциплины «футбол» |                                                                                                                                    |                   |                    |
| 1.                                 | Барьер тренировочный (регулируемый) (на футбольное поле)                                                                           | штук              | 10                 |
| 2.                                 | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки) (на футбольное поле или игровой зал)                                           | штук              | 20                 |
| 3.                                 | Ворота футбольные стандартные с сеткой (на футбольное поле)                                                                        | штук              | 2                  |
| 4.                                 | Ворота футбольные, стандартные, переносные с сеткой (на футбольное поле)                                                           | штук              | 2                  |
| 5.                                 | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м) (на футбольное поле)                           | штук              | 4                  |
| 6.                                 | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) (на футбольное поле)                           | штук              | 4                  |
| 7.                                 | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х1 м или 1х1 м) (на футбольное поле или игровой зал) | штук              | 8                  |
| 8.                                 | Электронасос                                                                                                                       | штук              | 1                  |
| 9.                                 | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой (на тренера-преподавателя)                                                       | комплект          | 1                  |
| 10.                                | Сетка для переноски мячей (на тренера-преподавателя)                                                                               | штук              | 2                  |
| 11.                                | Стойки для обводки (на футбольное поле или игровой зал)                                                                            | штук              | 20                 |
| 12.                                | Секундомер (на тренера-преподавателя)                                                                                              | штук              | 1                  |
| 13.                                | Свисток (на тренера-преподавателя)                                                                                                 | штук              | 1                  |
| 14.                                | Тренажер «лесенка» (на тренера-преподавателя)                                                                                      | штук              | 2                  |
| 15.                                | Фишка для установления размеров площадки (на тренера-преподавателя)                                                                | штук              | 50                 |
| 16.                                | Флаг для разметки футбольного поля (на футбольное поле)                                                                            | штук              | 6                  |
| 17.                                | Макет футбольного поля с магнитными фишками (на тренера-преподавателя)                                                             | комплект          | 1                  |
| 18.                                | Мяч футбольный (размер №3) (на обучающегося)                                                                                       | штук              | 1                  |
| 19.                                | Мяч футбольный (размер №4) (на обучающегося)                                                                                       | штук              | 1                  |
| 20.                                | Мяч футбольный (размер №5) (на обучающегося)                                                                                       | штук              | 1                  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 43

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |              |         |                   |                             |
|------------------------------------------------------------------|--------------|---------|-------------------|-----------------------------|
| №                                                                | Наименование | Единица | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |

| п/п |                                                          | измерения |                     | Этап начальной подготовки |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|-----|----------------------------------------------------------|-----------|---------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|     |                                                          |           |                     | количество                | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1   | Манишка футбольная (двух цветов)                         | штук      | 1 (на обучающегося) | 1                         |                         | 1                                                         |                         | 1                                             |                         | 1                                   |                         |
| 2   | Брюки тренировочные для вратаря                          | штук      | на обучающегося     | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3   | Гетры футбольные                                         | пар       | на обучающегося     | -                         | -                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 4   | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный | штук      | на обучающегося     | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 5   | Костюм спортивный парадный                               | штук      | на обучающегося     | -                         | -                       | -                                                         | -                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6   | Костюм спортивный тренировочный                          | штук      | на обучающегося     | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 7   | Перчатки футбольные для вратаря                          | пар       | на обучающегося     | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 0,5                     | 1                                   | 0,5                     |
| 8   | Свитер футбольный для вратаря                            | штук      | на обучающегося     | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 9   | Форма игровая (шорты и футболка)                         | комплект  | на обучающегося     | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 10  | Футболка тренировочная с длинным рукавом                 | штук      | на обучающегося     | -                         | -                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 11  | Футболка тренировочная с коротким рукавом                | штук      | на обучающегося     | -                         | -                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 12  | Шорты футбольные                                         | штук      | на обучающегося     | -                         | -                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 13  | Щитки футбольные                                         | пар       | на обучающегося     | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 0,5                     | 1                                   | 0,5                     |
| 14  | Бутсы футбольные                                         | пар       | на обучающегося     | -                         | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 0,5                     | 1                                   | 0,5                     |

#### Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России

27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028 или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### **Информационно-методические условия**

#### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

|                                                                             |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Министерство спорта РФ                                                      | <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>              |
| Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области | <a href="http://mdms.omskportal.ru/">mdms.omskportal.ru/</a>              |
| Омская областная федерация футбола                                          | <a href="http://www.ooff.nagradion.ru/">http://www.ooff.nagradion.ru/</a> |
| Российский футбольный союз                                                  | <a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>                       |

#### **Перечень аудиовизуальных средств, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. 101 Youth Soccer Drills – Age 12 to 16. «101 футбольное упражнение», для детей в возрасте от 12 до 16 лет.
2. 101 Youth Soccer Drills – Age 7 to 11. «101 футбольное упражнение», для детей в возрасте от 7 до 11 лет.
3. Coaching Soccer – 10 – 15 Year Olds. «Обучение футболу», для детей от 10 до 15 лет.
4. Coaching U8's – A Complete Coaching Course. «Обучение детей в возрасте до 8 лет», полный тренировочный курс.
5. Goalkeeping Drills – Volume One. «Упражнения для вратарей», часть первая.
6. Goalkeeping Drills – Volume Two. «Упражнения для вратарей», часть вторая.
7. Soccer Made Easy – Coaching 9 – 12 Year Olds. «Делаем футбол проще», обучение детей в возрасте от 9 до 12 лет.
8. Small Sided Games to Develop Game Intelligence in Soccer. Part 1: Developing Awareness and Vision. Part 2: Season Program and Complex Games. «Игры на

- небольших пространствах», для развития игрового мышления в футболе. (Ч. 1: Развитие понимания и видения; Ч. 2: Сезонная программа и комплексные игры).
9. Coaching U10's – A Complete Coaching Course. «Обучение детей в возрасте до 10 лет», полный тренировочный курс.
10. Coaching U12's – A Complete Coaching Course. «Обучение детей в возрасте до 12 лет», полный тренировочный курс.

### **Список рекомендуемых литературных источников**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222с.
2. Бутин, И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей 1-4 класс - М., «ВлаДОС пресс», 2002.
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
4. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
7. Детские подвижные игры под ред. Е.В. Коневой - Ростов, 2006
8. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).
9. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С.10-12.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-1- лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с.; 3 этап (13-15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.]
11. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: дис. ...д-ра пед.наук/ Г.С. Лалаков. – Омск, 1998.
12. Люкшинов Н.М. Планирование физических нагрузок у футболистов 15-17 лет в годичном цикле тренировки (на примере спец. классов) / Н.М. Люкшинов, В. Н. Шамардин // Футбол. Ежегодник. – М., 1984.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов - М., 2005.
14. Научно-исследовательская работа АНО «Центр подготовки футболистов в сфере футбола» (г. Москва, 2017).
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренеров
16. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов - М., 2006.

17. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
18. Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2025 г. №1008 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
19. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. №1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
20. Программа подготовки футболистов 6-9 лет. Методические рекомендации. Российский футбольный союз.
21. Программа подготовки футболистов 10-14 лет (второе издание). Российский футбольный союз.
22. Программа подготовки футболистов 15-17 лет. Российский футбольный союз.
23. Савостьянов А.И. Психическое здоровье школьника – М.: Педагогическое общество России, 2006.
24. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений) – М.: Педагогическое общество России, 2006
25. Тесты для оценки уровня индивидуальной подготовленности юных футболистов. Методические рекомендации. Российский футбольный союз, 2020.
26. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
27. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
28. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
29. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
30. Федеральный закон от 14 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
31. 500 игр и эстафет – М.: Физкультура и спорт, 2003