



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# ФУТБОЛ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Разработчики:

ФГБУ ФЦПСР;

Никитин Дмитрий Валентинович, методист-инструктор отдела программ развития талантливых игроков Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз», кандидат педагогических наук, доцент;

Кочешков Николай Анатольевич, методист-инструктор отдела программ развития талантливых игроков Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз», Отличник физической культуры.

Рецензент(ы):

Иванов Олег Николаевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики футбола и хоккея МГАФК, заслуженный тренер России;

Шамардин Александр Александрович – доктор педагогических наук, профессор, директор АНО ДПО «Региональный центр подготовки специалистов в сфере футбола «Волгоград».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 и рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка .....	4
I. Общие положения .....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
4. Объем Программы.....	8
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	9
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	10
7. Календарный план воспитательной работы. ....	11
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
9. План инструкторской и судейской практики. ....	14
10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля.....	17
11. Требования к результатам прохождения Программы. ....	17
12. Оценка результатов освоения Программы. ....	19
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания). ....	20
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «футбол» .....	20
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для каждого этапа спортивной подготовки.....	20
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	76
VI. Условия реализации Программы.....	76
18. Кадровые условия реализации Программы.....	77
19. Информационно-методические условия реализации Программы .....	79
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	82

## Пояснительная записка

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

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

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

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

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания

и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта России от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»» (далее – ФССП);

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

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

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

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

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

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

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организации.

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

## **I. Общие положения**

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

2. Целью Программы является достижение обучающихся (далее – спортсмен, футболист, игрок) высоких спортивных результатов по виду спорта «футбол» на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки (далее – этап НП);
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – этап ВСМ).

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

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

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

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (представлены в таблице 1).

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	3	7	14
УТЭ	4-5	10	12
ССМ	не ограничивается	14	6
ВСМ	не ограничивается	16	4

В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по Программам, утвержденные Приказом № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп

с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

– на этапе НП и УТЭ - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

– на этапах ССМ и ВСМ - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по соответствующему виду спорта.

#### 4. Объем Программы.

Объем Программы представлен в таблице 2 в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «футбол».

Таблица 2

#### Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

на этапе НП – двух часов;

на УТЭ – трех часов;

на этапе ССМ – четырех часов;

на этапе ВСМ – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.



Организация самостоятельно устанавливает объем Программы в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «футбол» (Приложение № 2 к ФССП).

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

#### 5.1. Учебно-тренировочное занятие

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

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

*Основная часть* направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д.

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

#### 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обучающихся перечень учебно-тренировочных мероприятий и их продолжительность представлены в Приложении № 3 к ФССП по виду спорта «футбол».

#### 5.3. Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий, а также в соответствии с положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях с учетом требований, указанных в Приложении № 4 к ФССП «Объем соревновательной деятельности».

Объем соревновательной деятельности обучающихся представлен в таблице 3.

Таблица 3

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

*Примечание: В таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «футбол».*

*Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности, а также обеспечивает участие обучающихся в официальных спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Примерной программы.*

6. Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) (рекомендуемый образец представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям по виду спорта «футбол»).

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

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

Учебный план составляется и утверждается Организацией на 52 недели (в астрономических часах).

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

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

#### 7. Календарный план воспитательной работы.

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

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на:

- профориентационную работу;
- здоровьесбережение;
- патриотическое воспитание;
- развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (представлен в приложении № 2 к методическим рекомендациям по виду спорта «футбол» и носит ориентировочный, иллюстративный характер).

#### Профориентационная работа

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

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

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

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении обучающимися более высокого личного спортивного результата.

#### Здоровьесбережение

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

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

#### Патриотическое воспитание

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

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

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

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

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской общественной организацией «Российский футбольный союз».

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

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

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

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

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

План антидопинговых мероприятий (представлен в приложении № 3 к методическим рекомендациям по виду спорта «футбол») является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План антидопинговых мероприятий, используя следующие документы:

- статья 26 закона № 329;
- приказ № 464;
- приказ № 1013;

– сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

#### 9. План инструкторской и судейской практики.

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки: инструкторская и судейская практики (представлен в таблице 4) и является неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Примерный план инструкторской и судейской практики направлен на овладение обучающимися умениями и навыками организационной деятельности и судейства спортивных соревнований. Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров.

## План инструкторской и судейской практики

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
<b>Инструкторская практика (в часах)</b>	-	-	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>13</b>
- Подача строевых команд и распоряжений	-	-	5	2	-	2
- Разработка плана и проведение разминки	-	-	5	2	-	-
- Разработка плана и проведение учебно-тренировочного занятия	-	-	-	2	2	3
- Оформление заявки и участи в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	2	4	4
- Представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	4	4
<b>Судейская практика (в часах)</b>	-	-	-	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
- Выполнение обязанностей помощника при разработке положения о спортивных соревнованиях	-	-	-	2	3	3
- Выполнение обязанностей помощника судьи на линии	-	-	-	2	3	3
- Выполнение обязанностей помощника секретаря спортивных соревнований	-	-	-	2	3	3
- Выполнение обязанностей помощника судьи в поле	-	-	-	3	3	4

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 5.

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

Таблица 5

План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	



...	
<b>УТЭ (свыше 3-х лет обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
<b>ССМ</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
<b>ВСМ</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

### **III. Система контроля**

#### 11. Требования к результатам прохождения Программы.

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

##### 11.1. На этапе НП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

##### 11.2. На УТЭ:

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

### 11.3. На этапе ССМ:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

#### 11.4. На этапе ВСМ:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

#### 12. Оценка результатов освоения Программы.

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

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и технической подготовки, а также уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/спортивные звания) для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки представлены в Приложениях № 6-9 к ФССП по виду спорта «футбол».

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

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

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

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

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

Регулярным контролем уровня подготовленности обучающегося решаются следующие задачи:

- оценивается успешность освоения обучающимся того или иного блока Программы;

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

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

- определяется содержание индивидуальных учебно-тренировочных занятий для обучающегося с целью устранения выявленных недостатков.

Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на принципе построения учебно-тренировочных циклов в виде блоков (модулей) и представлен в табличной форме.

Таблица 6. Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП;

Таблица 7. Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годового цикла подготовки и сопутствующие направления подготовки на этапе НП;

Таблица 8. Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе НП;

Таблица 9. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 1-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 10. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 2-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 11. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 3-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 12. Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе НП;

Таблица 13. Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на УТЭ;

Таблица 14. Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годового цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на УТЭ;

Таблица 15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 1-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 16. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 2-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 17. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 3-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 18. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 4-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 19. Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 5-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 20. Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе УТЭ;

Таблица 21. Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапах ССМ и ВСМ;

Таблица 22. Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годового цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ;

Таблица 23. Программный материал (примерный) для учебно-тренировочных занятий этапов ССМ и ВСМ, план круглогодичной спортивной подготовки;

Таблица 24. Годовой (примерный) учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапах ССМ и ВСМ.

#### 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов:

- отечественная система физического воспитания;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- воспитание морально-волевых качеств;
- методика обучения и учебно-тренировочного занятия;
- техника и тактика избранного вида спорта;
- гигиена занятий физическими упражнениями;
- врачебный контроль и самоконтроль на учебно-тренировочных занятиях;
- режим обучающегося (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса - планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям по виду спорта «футбол».

## Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП

Возраст	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
7 лет	<p>Освоение основ техники передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег;</li> <li>- прыжки;</li> <li>- остановки;</li> <li>- повороты.</li> </ul> <p>Освоение различных способов ведения мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней частью подъема;</li> <li>- средней частью подъема;</li> <li>- внутренней частью подъема;</li> <li>- внутренней стороной стопы.</li> </ul> <p>Освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию).</p>		<p>Развитие общей и специальной ловкости.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Развитие быстроты (стартовой скорости).</p>	<p>Мотивация к занятиям футболом.</p> <p>Получение удовольствия от занятий.</p> <p>Переключение внимания.</p> <p>Распределение внимания.</p>
7-8 лет	<p>Обучение технике передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег;</li> <li>- прыжки;</li> <li>- остановки;</li> <li>- повороты.</li> </ul> <p>Обучение способам ведения мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней частью подъема;</li> <li>- средней частью подъема;</li> <li>- внутренней частью подъема;</li> <li>- внутренней стороной стопы.</li> </ul> <p>Обучение разворотам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подошвой;</li> <li>- внешней стороной стопы;</li> </ul>	<p>Обучение индивидуальным действиям в атаке по выбору позиции.</p>	<p>Развитие общей и специальной ловкости.</p> <p>Развитие координации.</p> <p>Развитие быстроты (стартовой скорости).</p>	<p>Мотивация к занятиям футболом.</p> <p>Развитие способности распознавать простые игровые ситуации.</p> <p>Переключение внимания.</p> <p>Распределение внимания.</p>

	<p>- внутренней стороной стопы; Обучение ударам: -внутренней стороной стопы; - средней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).</p>			
8-9 лет	<p>Обучение способам ведения мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение финтам: - лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику. Обучение способам отбора мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; - толчком плеча в плечо соперника. Обучение ударам: -внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).</p>	<p>Обучение индивидуальным действиям в атаке -выбору позиции; Обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства.</p>	<p>Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. •развитие общей гибкости</p>	<p>Мотивация на индивидуальные действия в игре. Соперничество. Воспитание психологии победителя. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. Распознавание игровых ситуаций.</p>
9 лет	<p>Обучение передачам мяча: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Обучение остановкам (приему) мяча:</p>	<p>Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции. Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах -открыванию; Обучение индивидуальным</p>	<p>Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости.</p>	<p>Мотивация к обучению. Соперничество за лидерство, проявление инициативы. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания.</p>



	<p>- ногой, туловищем. Обучение ведению мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешней частью подъема;</li> <li>- средней частью подъема;</li> <li>- внутренней частью подъема;</li> <li>- внутренней стороной стопы.</li> </ul> <p>Обучение финтам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лицом к сопернику;</li> <li>- боком к сопернику;</li> <li>- спиной к сопернику.</li> </ul> <p>Обучение отбору мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ударом ногой;</li> <li>- остановкой ногой;</li> <li>- толчком плечо в плечо соперника.</li> </ul> <p>Обучение ударам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренней стороной стопы;</li> <li>- внутренней частью подъема;</li> <li>- средней частью подъема;</li> <li>- внешней частью подъема;</li> <li>- средней частью лба;</li> <li>- боковой частью лба.</li> </ul> <p>Обучение контролю мяча (футбольной координации).</p>	<p>действиям в обороне - сокращению пространства. Обучение групповым взаимодействиям в обороне:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опеке;</li> <li>- прессингу;</li> <li>- страховке.</li> </ul>	<p>Развитие специальной гибкости.</p>	<p>Распределение внимания. Предвосхищение «чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации.</p>
--	---	--	---------------------------------------	--

**Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки  
в течение годовичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапе НП**

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
7 лет			
<p>Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы.</p> <p>Бег лицом вперед, спиной вперед, скрестным шагом, приставными шагами.</p> <p>Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами.</p> <p>Остановка выпадам, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги.</p> <p>Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге.</p>		<p>Общая ловкость.</p> <p>Стартовая скорость.</p>	<p>Простые программы движений без мяча и с мячом.</p>
7-8 лет			
<p>Применение различных способов передвижения в игровых условиях.</p> <p>Ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника.</p> <p>Развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.</p> <p>Удар средней частью подъема и внутренней стороной стопы.</p>	<p>Тактика атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор позиции;</li> <li>- преодоление сопротивления соперника</li> </ul>	<p>Равновесие и баланс (специальная ловкость).</p> <p>Стартовая скорость.</p>	<p>Способность распознавать простые игровые ситуации.</p>
8-9 лет			
<p>Ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1x1.</p> <p>Удар внутренней частью подъема.</p> <p>Удар внешней частью подъема.</p>	<p>Тактика атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обыгрыш в ситуации 1x1;</li> <li>-удар по воротам после</li> </ul>	<p>Быстрота преодоления коротких дистанций в беге.</p> <p>Специальная ловкость.</p> <p>Специальная выносливость.</p>	<p>Способность распознавать и предвидеть простые игровые ситуации.</p> <p>Проявление инициативы.</p>

Отбор мяча ударом и остановкой ногой	ситуации 1x1. Тактика обороны: - сокращение пространства; - защита ворот.	Общая гибкость.	
9 лет			
<p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренней стороной стопы;</li> <li>- внутренней частью подъема;</li> <li>- средней частью подъема;</li> <li>- внешней частью подъема.</li> </ul> <p>Остановка (прием) мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ногой;</li> <li>- туловищем.</li> </ul> <p>Ведение (дриблинг):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на скорости;</li> <li>- в «шаге»;</li> <li>- с изменением направления.</li> </ul> <p>Финты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лицом к сопернику;</li> <li>- боком к сопернику;</li> <li>- спиной к сопернику.</li> </ul> <p>Удар:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренней стороной стопы;</li> <li>- внутренней частью подъема;</li> <li>- средней частью подъема;</li> <li>- внешней частью подъема.</li> </ul> <p>Отбор мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в выпаде;</li> <li>- в подкате;</li> <li>- толчком плечо в плечо соперника.</li> </ul> <p>Удар головой средней частью лба, боковой частью лба.</p>	<p>Тактика атаки -обыгрыш в ситуации 2x1, 2x2;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удар по воротам после ситуации 2x1, 2x2;</li> <li>- создание и использование пространства.</li> </ul> <p>Тактика обороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прессинг;</li> <li>- опека;</li> <li>- страховка партнера;</li> <li>- выбор позиции на поле при обороне</li> </ul>	<p>Стартовая скорость. Специальная гибкость. Специальная ловкость. Специальная выносливость.</p>	<p>Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации – предвосхищение «чтения» игровых ситуаций. Соперничество за лидерство.</p>

### Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе НП

При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать следующие рекомендации	
7 лет	<p>Проводить учебно-тренировочные упражнения в форме игр или спортивных соревнований.            Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом фокус на решении основной задачи.            Каждое учебно-тренировочное занятие начинать и заканчивать вместе с детьми в кругу, чтобы концентрировать внимание на тренере-преподавателе.            Показывать обучающим каждое упражнение, давать только короткие простые команды.            Не использовать сложную футбольную терминологию при объяснениях, разговаривать с обучающимися на понятном и доступном им языке.</p> <p>Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия – проводить обучение на позитиве.            Выделить по мячу каждому обучающемуся при выполнении упражнений на ведение или контроль мяча.            Не требовать от детей комбинационной игры, групповых или командных взаимодействий.            Главные принципы общения с детьми: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать».            Обеспечить безопасность при проведении занятий.</p>
7-8 лет	<p>Не повторять и не копировать учебно-тренировочные упражнения из взрослого футбола.            Делать учебно-тренировочные занятия каждого блока разнообразными и не повторяющимися, сохраняя при этом направленность на решении основной задачи.            Развивать у обучающихся интерес к занятиям и желание играть в футбол.            Делать минимум объяснений, использовать показ каждого упражнения.            Поддерживать положительный эмоциональный фон во время всего учебно-тренировочного занятия.            Учитывать уровень физической и технической подготовленности игроков при планировании и проведении упражнений и игр.            Основное направление обучения –индивидуальные действия в атаке.            Главные принципы общения с обучающимися: «соучаствовать», «сотрудничать», «помогать», «не критиковать».            Обеспечить безопасность при проведении занятий.</p>
8-9 лет	<p>Основной акцент сделать на применение упражнений с большим количеством единоборств 1х1.            Главная задача тренера-преподавателя на этом этапе – научить обыгрывать и отбирать мяч в единоборствах 1х1.            Применять игровые упражнения с большим количеством повтором изучаемых технических элементов.</p>

	<p>Мотивировать игроков на протяжении всего учебно-тренировочного занятия. Максимально приближать условия выполнения каждого упражнения к условиям реальной игры. Основное внимание в упражнениях и играх уделить индивидуальным действиям в атаке и обороне. Главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать». Обеспечить безопасность при проведении учебно-тренировочных занятий.</p>
9 лет	<p>Использовать игровые упражнения как основу для обучения техническим приемам. Применять принцип постепенного усложнения для упражнений и игр. Использовать для мотивации игроков разнообразные соревновательные формы и поощрение. Подбирать упражнения в соответствии с уровнем физической, технической и тактической подготовленности обучающихся. Обучать индивидуальным действиям и групповым взаимодействиям в атаке и в обороне. Главные принципы общения с обучающимися: «сотрудничать», «помогать», «требовать», «не критиковать». Использовать форму игры 4х4 как базовую для обучения командной игре с тремя линиями.</p>

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 1-го года обучения (примерный),  
план круглогодичной спортивной подготовки.

№ Блока	Название Блока	Главная задача		Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая		
1	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.		ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры*: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики».
2	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость.		ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники»; - 1x1 «Пересечение линии».
3	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.		ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии.
4	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге».		Общая и специальная		ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).

		Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники», Игры: 1Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
5	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
6	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Догонялки с ведением мяча»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники». Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии.
7	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.

8	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Догонялки с ведением мяча»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники». Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии.
9	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Упражнения на частоту в виде эстафет. Подвижные игры: - «Волки-зайцы»; - «Змейка»; - «Цепочка»; Круговая тренировка –упражнения на станциях. Игры: 1Х1, 2Х1, 2Х2 без вратарей с пересечением линии.
10	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии.
11	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры:



		стороной стопы.		Координация Стартовая скорость.	- «Вьшибалы»; - 1x1 -«Снайпер» - 1x1 -«Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игра 1x1, 2X2 в 2 малых ворот.
12	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 без вратарей с пересечением линии. Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 в 2 малых ворот.

*Примечание: описание указанных упражнений представлены в «Программе подготовки футболистов 6- 9 лет» на официальном интернет-сайте Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (см. перечень интернет-ресурсов к данной Программе).*

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 2-го года обучения (примерный),  
план круглогодичной спортивной подготовки

№ Блока	Название Блока	Главная задача		Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая		
1	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость		ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры*: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. *Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.
2	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация Стартовая скорость.		ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Вышибалы»; - 1х1 - «Снайпер» - 1х1 - «Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.
3	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.		ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Упражнения на частоту в виде эстафет. Подвижные игры: - «Волки-зайцы»; - «Змейка»;

					- «Цепочка»; Круговая тренировка –упражнения на станциях. Игры: 1X1, 2X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии.
4	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация Стартовая скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Вышибалы»; - 1x1 -«Снайпер» - 1x1 -«Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 в 2 малых ворот.
5	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра 1x1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игра 1x1 в 2 малых ворот Игра 1x1 с разными заданиями
6	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1x1 -«Взятие линии». Игра 1x1 в 2 малых ворот. Игра 1x1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарьх1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.

7	Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1x1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра 1x1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты 1x1 с ударом по воротам. Игровое упражнение 1x1+вратарь. Игровое упражнение 1x1 + 2 вратаря.
8	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра 1x1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игра 1x1 в 2 малых ворот Игра 1x1 с разными заданиями
9	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1x1 - «Взятие линии». Игра 1x1 в 2 малых ворот. Игра 1x1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарьx1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь x 1 – сбоку от нападающего.
10	Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1x1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра 1x1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты 1x1 с ударом по воротам. Игровое упражнение 1x1+вратарь. Игровое упражнение 1x1 + 2 вратаря.

		Удар внутренней стороной стопы			
11	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра 1x1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику Игра 1x1 в 2 малых ворот Игра 1x1 с разными заданиями
12	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1x1 - «Взятие линии». Игра 1x1 в 2 малых ворот. Игра 1x1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарь x 1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь x 1 – сбоку от нападающего.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 3-го года обучения (примерный),  
план круглогодичной спортивной подготовки

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Передача мяча	Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внешней стороной стопы.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1x1 – передачи на точность. *Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями. Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями. Игровое упражнение 3x2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот.
2	Остановка (прием) мяча	Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча бедром.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1x1 – прием мяча с уходом в сторону. Игровое упражнение 2x1. Игровое упражнение 4x2 (2x2x2). Игра 1x1 – «теннисбол». Игра 2x2 – «теннисбол».
3	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1x1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику. 2.Игра 1x1 - «Взятие линии» -боком к сопернику 3.Игра 1x1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику 4.Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями 5.Игровое упражнение 2x2 – «Взятие линии»

		Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.			
4	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2x1 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2x2 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот. Игровое упражнение 2+вратарь x 2.
5	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Выбор позиции.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1x1 в 2 малых ворот. Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот с 2 зонами. Игра 2 x вратарь. Игровое упражнение 2x1+вратарь.
6	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1x1 – попасть в конус. Игра 1x1 – пас головой партнеру. Передача головой на третьего. Игровое упражнение 2x1 – удары головой. Игра 1x1 – «теннисбол». Игра 2x2 – «теннисбол».
7	Передача мяча	Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема;	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная	Игра 1x1 – передачи на точность. *Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями. Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями. Игровое упражнение 3x2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот.

		- внешней стороной стопы.		выносливость.	
8	Остановка (прием) мяча	Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча бедром.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1x1 – прием мяча с уходом в сторону. Игровое упражнение 2x1. Игровое упражнение 4x2 (2x2x2). Игра 1x1 – «теннисбол». Игра 2x2 – «теннисбол».
9	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость	Игра 1x1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику. 2.Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику 3.Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику 4.Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями 5.Игровое упражнение 2x2 – «Взятие линии»
10	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2x1 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2x2 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот. Игровое упражнение 2+вратарь x 2.
11	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней частью подъема.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в	Общая и специальная ловкость. Координация.	Игра 1x1 в 2 малых ворот. Игровое упражнение 2x1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот с 2 зонами.



		Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	атаке в парах. Открывание. Выбор позиции.	Стартовая скорость.	Игра 2 х вратарь. Игровое упражнение 2х1+вратарь.
12	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 – попасть в конус. Игра 1х1 – пас головой партнеру. Передача головой на третьего. Игровое упражнение 2х1 – удары головой. Игра 1х1 – «теннисбол». Игра 2х2 – «теннисбол».



Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на УТЭ

Возраст	Приоритеты в обучении и развитии	Организация тренировочного процесса
10 лет	Освоение сложных технических приемов (связки, финты). Тактика: а. Распределение игроков по полю. б. Ориентирование на поле.	Максимальное число упражнений выполняется с мячом. Игры в малых составах. Тактическая база: «широко и глубоко» при атаке, «узко и компактно» в обороне. Требовать и помогать/помогать и требовать, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока. Учить выигрывать/учить проигрывать.
11 лет	Освоение сложных технических приемов (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. в. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).	Поддерживать и развивать удовольствие от игры. Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях. Игры в малых составах на маленьких площадках. Поощрение собственной инициативы игрока. Поощрение ориентированности игрока на результат. Поощрение проявления волевых качеств.
12 лет	Формирование двигательных навыков. Точность действий. Скорость обработки информации. Тактика: а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). б. Углубление знаний о групповых взаимодействиях. в. Ознакомление с игрой по амплуа.	Поддерживать и развивать удовольствие от игры. Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях. Поощрение собственной инициативы игрока. Поощрение ориентированности игрока на результат. Поощрение проявления волевых качеств.
13 лет	Совершенствование технических навыков и развитие координации.	Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические

	<p>Тактика:</p> <p>а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).</p> <p>б. Быстрота реакции на игровую ситуацию.</p> <p>в. Поиск игрового амплуа.</p> <p>г. Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне.</p> <p>д. Ознакомление с командными взаимодействиями при командной организации 1-4-3-3.</p> <p>Применение игровых взаимодействий в официальных играх.</p>	<p>приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника.</p> <p>Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду.</p> <p>Все технические и тактические умения развиваются только через реальную игровую ситуацию, т.е. через такую ситуацию, где есть мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры).</p>
14 лет	<p>Совершенствование технических навыков и развитие координации.</p> <p>Тактика:</p> <p>а. Определение игрового амплуа.</p> <p>б. Умение играть по схеме 1-4-3-3.</p> <p>в. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2.</p> <p>г. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне.</p>	<p>Поддержание удовольствия от игры.</p> <p>Поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру</p>

**Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки  
в течение годичного цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на УТЭ**

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
10 лет			
<p>Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Ведение мяча: внешней стороной подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы.</p> <p>Финты (обводка).</p> <p>Прием и обработка мяча (остановка мяча):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы;</li> <li>- мяча, падающего сверху.</li> </ul> <p>Передачи мяча в заданном периметре.</p> <p>Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема.</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p> <p>Преимущественная работа двумя ногами.</p>	<p align="center"><b>Тактика атакующих действий.</b></p> <p>Индивидуальная тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1×1 - обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства;</li> <li>- 1×1 - укрывание мяча корпусом.</li> </ul> <p>Групповые взаимодействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в двойках, тройках - создание и использование игрового пространства;</li> <li>- передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления;</li> <li>- передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам.</li> </ul> <p>Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты.</p> <p>Малые игры.</p> <p align="center"><b>Тактика оборонительных действия.</b></p> <p>Индивидуальная тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1×1 - отбор и первый пас;</li> <li>- персональная опека (закрывание) игрока;</li> <li>- страховка игрока диагональная, уступом;</li> <li>- отбор мяча.</li> </ul> <p>Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве.</p>	<p>Общая выносливость.</p> <p>Координация и ловкость.</p> <p>Дистанционная скорость.</p> <p>Стартовая скорость.</p> <p>Гибкость.</p>	<p>Быстрота оперативного мышления.</p> <p>Переключение внимания.</p> <p>Распределение внимания.</p> <p>Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).</p>

Малые игры.			
11 лет			
<p>Прием и обработка мяча (остановка мяча):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- грудью, бедром;</li> <li>- в прыжке.</li> </ul> <p>Перевод мяча (передача):</p> <p>внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой.</p> <p>Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении.</p> <p>Финты, уход.</p> <p>Отбор в выпаде.</p> <p>Удары головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по мячу, летящему навстречу;</li> <li>- по мячу, летящему сбоку.</li> </ul> <p>Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Тактика атакующих действий.</b></p> <p>Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля.</p> <p>Индивидуальная тактика игры с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обводка 1×1 с ударом;</li> <li>- финты;</li> <li>- удары по воротам ногой, удары головой.</li> </ul> <p>Групповые взаимодействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействие двух игроков;</li> <li>- взаимодействия трех игроков;</li> <li>- применение групповых взаимодействий в игре.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Тактика оборонительных действий.</b></p> <p>Индивидуальная тактика против игрока без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрывание игрока;</li> <li>- игра на опережение (перехват)+первый пас.</li> </ul> <p>Индивидуальная тактика против игрока с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное определение способа атаки игрока с мячом;</li> <li>- умение использовать контакт при отборе.</li> </ul> <p>Групповая тактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подсказ;</li> <li>- страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча.</li> </ul> <p>Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.</p>	<p>Координация и ловкость.</p> <p>Силовая выносливость.</p> <p>Общая выносливость.</p> <p>Дистанционная скорость.</p> <p>Стартовая скорость.</p> <p>Сила удара по мячу.</p>	<p>Быстрота оперативного мышления.</p> <p>Переключение внимания.</p> <p>Распределение внимания.</p> <p>Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).</p>
12 лет			
<p>Прием и обработка мяча (остановка мяча):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- грудью, бедром;</li> <li>- в прыжке.</li> </ul> <p>Удары по мячу с лета, полулета, через себя.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Тактика атакующих действий.</b></p> <p>Индивидуальная тактика без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- открывание, отвлечение соперника;</li> <li>- создание численного преимущества на отдельных участках поля.</li> </ul> <p>1×1 обводка и удар.</p>	<p>Координация и ловкость.</p> <p>Стартовая скорость.</p> <p>Общая выносливость.</p> <p>Специальная</p>	<p>Быстрота оперативного мышления.</p> <p>Объем внимания.</p> <p>Устойчивость внимания.</p>

<p>Удары головой. Финты. Отбор мяча. Техника передач в заданных периметрах (квадраты). Техника ведущей и неведущей ноги.</p>	<p>Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки). Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры. Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты.</p> <p><b>Тактика оборонительных действий.</b> Индивидуальная тактика против игрока без мяча: - закрывание; - перехват и игра на опережение. Действия против игрока с мячом: - правильное определение способа атаки игрока с мячом; - умение использовать контакт при отборе.</p> <p>Групповая тактика: - подсказ; - страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.</p>	<p>выносливость. Дистанционная скорость.</p>	
13 лет			
<p>Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и неведущей ноги.</p>	<p><b>Тактика атакующих действий.</b> Создание голевых ситуаций. Завершение атак. Взаимодействие в линиях при развитии атаки. Начало атаки от вратаря. Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача).</p> <p><b>Тактика оборонительных действий.</b> Выбор оборонительной позиции. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны.</p>	<p>Дистанционная скорость. Умение менять ритм движений. Общая выносливость. Стартовая выносливость. Специальная выносливость.</p>	<p>Точность оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.</p>

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



Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 1-го года обучения (примерный),  
план круглогодичной спортивной подготовки

№ Блока	Название Блока	Дополнительные задачи			Примерный набор упражнений
		Главная задача Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. *Игра 1×1 «взятие линии». *Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии». Игровое упражнение 6×6 «взятие линии» в трех зонах. Игра 6×6 «взятие линии».
2	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.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 6×6+2 вратаря.
3	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот. Свободная игра 6×6 + 2 вратаря.
4	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо

			пространства. Закрывание и страховка	выносливость.	малых ворот. Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами.
5	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Передачи мяча в парах Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами
6	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 6×6+2 вратаря.
7	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	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол Игра 4х4/ 6х6 с фланговыми зонами.
8	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.	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 6×6+2 вратаря.
9	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. *Игра 1×1 «взятие линии». *Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии».

		Укрывание мяча корпусом 1×1.			Игровое упражнение 6×6 «взятие линии» в трех зонах. Игра 6×6 «взятие линии».
10	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.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 6×6+2 вратаря.
11	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот. Свободная игра 6×6 + 2 вратаря.
12	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб»). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 6×6+2 вратаря с тремя зонами.

*Примечание: описание указанных упражнений представлены в «Программе подготовки футболистов 10 - 14 лет» на официальном интернет-сайте Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (см. перечень интернет-ресурсов к данной Программе).*

Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 2-го года обучения (примерный),  
план круглогодичной спортивной подготовки

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Передачи мяча в парах Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами
2	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 7×7+2 вратаря.
3	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	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол Игра 4х4/ 6х6/ 7×7 с фланговыми зонами.
4	Связка: ведение + финт + удар	Ведение и финты. Удар ногой. Отбор мяча.	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 7×7+2 вратаря.

			обороне.	выносливость.	
5	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча корпусом 1×1.	Индивидуальные действия в атаке в единоборствах 1×1.	Координация и ловкость Дистанционная скорость	Изолированные упражнения с обводкой стоек. Игра 1×1 «взятие линии». Игровые упражнения 2×2, 3×3, 4×4 «взятие линии». Игровое упражнение 7×7 «взятие линии» в трех зонах. Игра 7×7 «взятие линии».
6	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.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Квадраты 3×2. Игра 1×1 в двое малых ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 7×7+2 вратаря.
7	Перемещения без мяча	Передача мяча. Остановка мяча. Отбор мяча.	Открывание, создание и использование пространства. Сокращение пространства, опека, страховка.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») Игровое упражнение 4 × 4 в двое малых Ворот. Свободная игра 7×7 + 2 вратаря.
8	Передача мяча.	Передача мяча. Остановка мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства. Закрывание и страховка	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×1 с тремя малыми воротами. Квадраты 3×2. Игровое упражнение 4×2 (2×2×2, «ромб») Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот. Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами.
9	Остановка мяча	Остановка мяча. Передача мяча.	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая	Передачи мяча в парах Игровые упражнения 6×3 (3×3×3), 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 2×2, 4×4 в четверо малых ворот

			пространства. Закрывание и страховка.	выносливость.	Игра 7×7+2 вратаря с тремя зонами
10	Удар	Удар ногой. Отбор мяча. Передача мяча (первый пас).	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Ускорения 1×1 с ударом по воротам. Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1/ 2×2/ 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот без вратарей. Свободная игра 7×7+2 вратаря.
11	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	Комплексы упражнений с подвешенным мячом. Комплексы упражнений в малых группах. Теннисбол Игра 4х4/ 6х6/ 7×7 с фланговыми зонами.
12	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.	Игра 1×1 в двое ворот. Игровые упражнения 1×1, 2×2, 3×3+2 вратаря в двое ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое ворот. Свободная игра 7×7+2 вратаря.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 3-го года обучения (примерный),  
план круглогодичной спортивной подготовки

№ Блока	Название Блока	Главная задача		Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая		
1	Связка: 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.		Игра 1×1/ 2×2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 8×8+2 вратаря.
2	Остановка мяча, летящего на разной высоте	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Остановка мяча. Передача мяча. Игра головой.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.		Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 - «теннисбол». Два квадрата 4×1. Квадрат 6×3 в трех зонах. Игровое упражнение 8×8+2 вратаря в трех зонах.
3	Удары по мячу, летящему 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.		Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 - «теннисбол». Игровое упражнение 4×4 с фланговыми зонами. Игра 4Х4/ 6х6/ 8×8+2 вратаря с фланговыми зонами.
4	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открывание.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на		Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.

		Создание численного преимущества на отдельных участках поля.		игровую ситуацию.	
5	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.	Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/ 2 + вратарь × 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
6	Взаимодействие 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.	Игровое упражнение 2×1. Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам.
7	Взаимодействие 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	Игровое упражнение 3 × 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро Ворот. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.
8	Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря.



		вратаря. Создание и использование игрового пространства.			
9	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.	Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.
10	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.	Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/ 2 + вратарь × 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
11	Взаимодействие 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.	Игровое упражнение 2×1. Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам.
12	Взаимодействие в малых группах	Комбинации в «тройках» в атаке:	Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость.	Игровое упражнение 3 × 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь.

	(тройки)	- «смена мест»; - «пропуск мяча»; - «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Удар ногой. Отбор мяча.	Общая выносливость	Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро Ворот. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.
--	----------	---	----------------------------	-----------------------	--

Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 4-го года обучения (примерный),  
план круглогодичной спортивной подготовки

№ Блока	Название Блока	Главная задача		Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая		
1	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.		Игровое упражнение 4 × 2+вратарь. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
2	Взаимодействия в линиях при атаке	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.		Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
3	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.		Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
4	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от вратаря.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.		Игровое упражнение 4 × 3+вратарь. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.

5	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
6	1-4-3-3 Атака	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
7	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.	*Игровое упражнение 4 × 2+вратарь. Игровое упражнение 5 × 3+вратарь. Игровое упражнение 5 × 4+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
8	Взаимодействия в линиях при атаке	Групповые взаимодействия в атаке.	Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот. Игровое упражнение 6 × 4+вратарь. Игровое упражнение 8 × 6+вратарь. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
9	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.	Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
10	Прессинг соперника при начале атаки от	Групповые взаимодействия в обороне при начале атак от	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 4 × 3+вратарь. Игровое упражнение 6 × 5+вратарь. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.

	вратаря	вратаря.		Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	
11	Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне	Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча. Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
12	1-4-3-3 Атака	Командные взаимодействия в атаке.	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение и финты. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТЭ 5-го года обучения (примерный),  
план круглогодичной спортивной подготовки

№ Блока	Название Блока	Главная задача		Дополнительные задачи	Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая		
1	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.	Игровое упражнение 3 × 2 +вратарь. Игровое упражнение 5 × 3 +вратарь. Игровое упражнение 6 × 4 +вратарь. Свободная игра 10 × 10 + 2 вратаря.
2	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.	Игровое упражнение 4×4 +2 вратаря с двумя фланговыми зонами. Игровое упражнение 4×1 +вратарь. Игровое упражнение 5×2 +вратарь. Игровое упражнение 6×3 +вратарь Игра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами.
3	Взаимодействие в линиях при обороне	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3)/ 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4+вратарь × 5/ 6+вратарь × 6/ 8+вратарь × 8. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
4	Прессинг	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря. Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.

5	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.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2 «ромб». Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
6	1-4-3-3 Оборона	Командные взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
7	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.	Игровое упражнение 3 × 2 +вратарь. Игровое упражнение 5 × 3 +вратарь. Игровое упражнение 6 × 4 +вратарь. Свободная игра 10 × 10 + 2 вратаря.
8	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.	Игровое упражнение 4×4 +2 вратаря с двумя фланговыми зонами. Игровое упражнение 4×1 +вратарь. Игровое упражнение 5×2 +вратарь. Игровое упражнение 6×3 +вратарь Игра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами.
9	Взаимодействие в линиях при обороне	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3)/ 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4+вратарь × 5/ 6+вратарь × 6/ 8+вратарь × 8. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
10	Прессинг	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря.

				Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 6 × 6+вратарь. Игровое упражнение 10 × 10+вратарь.
11	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.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2 «ромб». Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
12	1-4-3-3 Оборона	Командные взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.





Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапах ССМ и ВСМ

Возраст	Приоритеты в обучении и развитии	Организация учебно-тренировочного процесса
15 лет	<p>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.</p>	<p>Поддержание удовольствия от игры.            Подбор игроков на определенные позиции.            Основные тактические указания по игре на каждой позиции.            Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа).            Применение различных видов позиционных игр (3x2; 4x3; 5x4; 6x5; 8x6).            Использование двухсторонних игр (от 4x4 до 9x9) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.            Учебно-тренировочное занятие групповых тактических взаимодействий по линиям с двумя линиями в игровых упражнениях (от 6x4 до 8x8).            Использование матча 11x11 как игрового учебно-тренировочного упражнения для решения основной задачи.</p>
16-17 лет	<p>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.</p>	<p>Поддержание удовольствия от игры.            Обучение игре в команде.            Индивидуализация тренировочного процесса.            Углубленное изучение тактических действий в игре на определенной позиции.            Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа).            Применение различных видов позиционных игр (3x2; 4x3; 5x4; 6x5; 8x6) и игр в малых группах (от 4x4 до 8x8).            Использование двухсторонних игр (от 8x8 до 11x11) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.            Учебно-тренировочное занятие групповых тактических взаимодействий по линиям с тремя линиями в игровых упражнениях (от 8x8 до 11x11).</p>

		Использование матча 11х11 как игрового учебно-тренировочного упражнения для решения основной задачи.
--	--	--

**Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки  
в течение годовичного цикла подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапах ССМ и ВСМ**

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

16 - 17 лет			
<p>Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.</p>	<p><b>Тактика атакующих действий.</b>            Командные взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):            а) при розыгрыше стандартных положений;            б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).            Командные взаимодействия при завершении атак (зона атаки):            а) при розыгрыше стандартных положений;            б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).            Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака;            б) сохранение мяча – постепенное нападение.  <b>Тактика оборонительных действий.</b>            Командные взаимодействия по противодействию началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):            а) при розыгрыше стандартных положений;            б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).            Командные взаимодействия по противодействию началу, развитию и завершению атак (зона обороны):            а) при розыгрыше стандартных положений;            б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).            Командные взаимодействия при переходе из атаки в оборону:            а) прессинг в зоне потери мяча;            б) переход в позиционную оборону.</p>	<p>Максимально эффективное использование силовых способностей.            Стартовая скорость (скоростно-силовые качества).            Специальная выносливость.            Специальная ловкость.</p>	<p>Объем внимания •            Распределение внимания.            Точность оперативного мышления.            Быстрота оперативного мышления.</p>

Программный материал (примерный) для учебно-тренировочных занятий этапов ССМ и ВСМ,  
план круглогодичной спортивной подготовки

№ Блока	Название Блока	Дополнительные задачи			Примерный набор упражнений
		Главная задача	Техническая	Физическая	
15 лет					
1	Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; -переходе из атаки в оборону.	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная Скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 4 + вратарь х 3. Игровое упражнение 5 + вратарь х 4. Игровое упражнение 6 + вратарь х 4 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 7 + вратарь х 5 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 7 + вратарь х 6. Игровое упражнение 10 + вратарь х 10. Игра 10х10 + 2 вратаря.
2	Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые взаимодействия при: - атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону.	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча. Удар.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 6х3 (3х3х3). Игровое упражнение 5х4 + 2 вратаря. Игровое упражнение 6х5 + 2 вратаря. Игровое упражнение 5 + вратарь х 5. Игровое упражнение 8 х 6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10 х 8 + 2 вратаря. Игровое упражнение 4х4 – взятие линии на фланге. Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря.
3	Начало, развитие И завершение Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру;	Ведение мяча. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость.	Игровое упражнение 3х2 + вратарь. Игровое упражнение 4х3 + вратарь. Игровое упражнение 4х2 + вратарь. Игровое упражнение 5х4 + вратарь.

		-атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону.	Остановка мяча. Перемещения без мяча. Удар. Игра головой.	Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10x8 + вратарь. Игра 10x10 + 2 вратаря.
4	Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1)	Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления Атак. Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку.	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная Скорость. Специальная Выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 1 + вратарь x 2. Игровое упражнение 2 + вратарь x 3. Игровое упражнение 4 + вратарь x 4. Игровое упражнение 5 + вратарь x 5. Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.
5	Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак. Групповые взаимодействия при переходе из	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра в линию. Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 – игра «ромбом». Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 5x5 + вратарь. Игровое упражнение 8x8 + вратарь. Игровое упражнение 4x4 в 4 малых ворот. Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.

		обороны в атаку.			
6	Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления Атак. Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 3x3 + вратарь. Игровое упражнение 4x4 + вратарь. Игровое упражнение 6x5 + вратарь. Игровое упражнение 8x7 + вратарь. Игра 8x8 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.
16 – 17 лет					
1	Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная Скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 5 + вратарь x 4. Игровое упражнение 6 + вратарь x 6. Игровое упражнение 6 + вратарь x 5. Игровое упражнение 7 + вратарь x 6. Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8 + вратарь x 7 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10 + вратарь x 10. Игра 10x10 + 2 вратаря.
2	Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу;	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 8x4 (4x4x4). Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 9x7 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10x9 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10 + вратарь x 9 с 3 продольными зонами.



		-смене направления атак; -переходе из атаки в оборону.	Перемещения без мяча. Удар.	Абсолютная сила.	Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.
3	Начало, развитие И завершение Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещения без мяча. Удар. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 5x4 + вратарь. Игровое упражнение 6x5 + вратарь. Игровое упражнение 7x5 + вратарь. Игровое упражнение 8x6 + вратарь. Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10x9 + вратарь. Игра 10x10 + 2 вратаря.
4	Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак.	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 6 + вратарь x 5. Игровое упражнение 7 + вратарь x 6. Игровое упражнение 8 + вратарь x 8. Игровое упражнение 7 + вратарь x 7. Игровое упражнение 9 + вратарь x 9. Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10 + вратарь x 10. Игра 10x10 + 2 вратаря.
5	Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру;	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 8x8 + 2 вратаря. Игровое упражнение 6x6 + вратарь. Игровое упражнение 10x9 + вратарь. Игровое упражнение 10x9 + вратарь с 3 продольными зонами.

		-атаке по флангу; -смене направления Атак.	Передача мяча. Остановка мяча.	Абсолютная сила.	Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.
6	Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак.	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 4x4 + вратарь. Игровое упражнение 6x6 + вратарь. Игровое упражнение 8x8 + вратарь. Игровое упражнение 8x8 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 9x9 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10x10 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10x10 + вратарь Игра 10x10 + 2 вратаря.

*Примечание: описание указанных упражнений представлены в «Программе подготовки футболистов 15 - 17 лет» на официальном интернет-сайте Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (см. перечень интернет-ресурсов к данной Программе).*



## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

Главный принцип Программы: обучение футболу через саму игру!

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

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже всероссийского уровня. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения.

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

## **VI. Условия реализации Программы**

17. Материально-технические условия реализации Программы по этапам спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличие:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП по виду спорта «футбол»);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП по виду спорта «футбол»);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

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

## 18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТЭ, ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол»,

---

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

а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»,

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2019 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»,

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»,

профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей

руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет.

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Рекомендуемая для использования литература и официальные сайты:

1. Боген, М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

2. Власов, А.Е, Дресвянников Д.О., Киселев Н.И., Соловьев И.Н., Саутин В.Н., Никитин Д.В. «Программа подготовки футболистов 10 - 14 лет». Методические рекомендации. М.; - 2016. – 309 с.

3. Власов, А.Е, Дресвянников Д.О., Кочешков Н.А., Орлов А.Е. «Программа подготовки футболистов 6 - 9 лет». Методические рекомендации. М.: - 2017. – 164 с.

4. Власов, А.Е, Калинин Е.М., Киселев Н.И., Кочешков Н.А., Орлов А.Е. Соловьев И.Н., Хомуха Д.И. «Программа подготовки футболистов 15 - 17 лет». Методические рекомендации. М.: - 2019. – 157 с.

5. Годик, М.А., А.П. Скородумова. Комплексный контроль в спортивных играх. М.: Советский спорт, 2010 -336с.

6. Губа, В.П., А.В. Лексаков, А.В.Антипов. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие. – М. Советский спорт, 2010.

7. Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2012. – 176 с.

8. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-методическое пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. – 156 с.

9. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.

10. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010. – 237 с.

11. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат 2020, - 682 с.
12. Лексаков, А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017
13. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
14. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула – М.: «Спорт» - 2015. – 236 с.
15. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
16. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.
17. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для групп начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет). Методическое пособие. Авторы - составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2020. – 193 с.
18. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы - составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. – 107 с.
19. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки 15 – 17 лет). Методическое пособие. Авторы - составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021 г. – 99 с.
20. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура образование и наука, 1999. – 254 с.
21. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
22. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. – М.: Советский спорт, 2011.- 160с.



## Методические указания

23. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

24. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf))

## Перечень интернет-ресурсов

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

2. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=60>;

3. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=77>;

4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=78>;

5. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=79>;

6. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=18>;

7. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=27>;

8. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=36>;

9. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=43>;

10. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/methodology?categoryId=50>.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «футбол»

### Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	35-45	45-62	72-92	91-122	80-89	72-92
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	40-46	61-82	80-89	91-121
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка	111-148	142-189	189-226	113-153	80-89	72-96
5.	Тактическая подготовка	0,5-1	1-0,5	13,5-16	24,5-31,5	51,5-57,5	82,5-111
6.	Теоретическая подготовка	1-1	1-2	12-16	23-32	50-58	83-111
7.	Психологическая подготовка	0,5-1	1-0,5	13,5-16	24,5-31,5	51,5-57,5	82,5-111
8.	Инструкторская практика	-	-	5-5	8-11	11-12	13-17

9.	Судейская практика	-	-	5-6	9-11	11-13	13-17
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-3	3-5	4-5	17-24	25-28	28-40
11.	восстановительные мероприятия	3-4	4-5	5-6	17-24	25-28-	28-40
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-4	4-5	5-6	18-25	25-29	28-41
13.	Интегральная подготовка	77-105	111-147	149-176	211-277	332-374	334-440
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Приложение № 2  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»

**Календарный план воспитательной работы (примерный)**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Мероприятия по агитационно-пропагандистской работе	Веселые старты Эстафеты и конкурсы в дошкольных учреждениях и начальной школе	В течение года
1.2	Мероприятия по набору обучающихся	Дни открытых дверей	В течение года
1.3	Судейская практика	<i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.4	Инструкторская практика	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1	Контроль за соблюдением режима дня занимающимися	Дневник самоконтроля	Весь период
2.2	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Весь период
3.	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Весь период

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

Приложение № 3  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»

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

Этапы спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		РУСАДА	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
УТЭ	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА2		РУСАДА	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
ССМ и ВСМ	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		РУСАДА	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на терапевтическое использование» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год



Приложение № 4  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»

**Учебно-тематический план (примерный)**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	История возникновения вида спорта и его развитие	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях

			физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	март	Ознакомление с основами изучаемого технического элемента и его использования в игровых условиях
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	октябрь-май	Изучение правил спортивных соревнований
	Режим дня и питание обучающихся	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	май	Ознакомление с инвентарем и оборудованием футболистов площадки. Правила их применения
УТЭ	Требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях	сентябрь – май	Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном занятии, на спортивных соревнованиях.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь-ноябрь	Ознакомление с хронологией олимпийского движения. Место футбола в современности
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь-ноябрь	Правильное питание. Основной рацион питания футболистов разного возраста
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Основы организации движений. Нагрузка в футболе
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	сентябрь-май	Устанавливается тренером-преподавателем самостоятельно
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	сентябрь-май	Совершенствование тактики игры с учетом особенностей игровой ситуации
	Психологическая подготовка	сентябрь-май	Стресс-факторы соревновательной

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