

Управление образования администрации города Белгорода

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 6» г. Белгорода**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ № 6

Протокол от 29.05.2025 г. № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ № 6

В.Н. Яковлев
Приказ от 29.05.2025 г. № 84

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

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Возраст обучающихся – с 7 лет

Разработчики программы:

Лазебных Л.Н. – заместитель директора
Сорокин А.А. – тренер-преподаватель

Рецензент программы:

Никулин И.Н. – декан факультета физической культуры педагогического института ФГАУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», кандидат педагогических наук, доцент

г. Белгород, 2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Объем Программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	19
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	25
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	28
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	28
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	29
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки.....	30
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	32
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
4.2. Учебно-тематический план.....	73
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	74
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	75
6.1. Материально-технические условия.....	75
6.2. Кадровые условия.....	76
6.3. Информационно-методические условия.....	77
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	80

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – ФССП).

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 6» г. Белгорода (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 30 апреля 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» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- приказ Минспорта России от 27 января 2023 года № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

- Приказ Минспорта России от 10 октября 2023 года № 723 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду

спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1000»;

– Приказ Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

– Приказ Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н «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» (с изменениями и дополнениями);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

- 1) На этапе начальной подготовки на:
 - формирование устойчивого интереса к виду спорта «футбол», занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол», начиная с третьего года обучения;
 - укрепление здоровья.
- 2) На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) на:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных, в том числе в межмуниципальных и (или) региональных и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях;
 - укрепление здоровья.
- 3) На этапе совершенствования спортивного мастерства на:
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях;
 - сохранение здоровья.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Футбол – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона.

В настоящее время футбол – самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта: «футбол», «футзал», «пляжный футбол», «мини-футбол», «футбольное двоеборье», «интерактивный футбол», «ПОДА-футбол на электроколясках».

Спортивные дисциплины «мини-футбол» и «футзал» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола – в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Спортивная дисциплина «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

Спортивная дисциплина «интерактивный футбол» – дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств.

Спортивная дисциплина «футбольное двоеборье» — это командный вид спорта, который сочетает элементы киберспорта и традиционного футбола. Также его называют фиджитал-футболом. Соревнования по футбольному двоеборью состоят из двух этапов: цифровой этап (Digital), команды соревнуются в футбольном симуляторе (например, в режиме Volta в игре FIFA) на игровой приставке; физический этап (Physical), команды переходят на реальную футбольную площадку, где проводят матч по правилам мини-футбола.

«ПОДА-футбол на электроколясках» – единственная спортивная дисциплина, которая позволяет участвовать в спортивных соревнованиях людям с максимальными поражениями опорно-двигательного аппарата.

В Учреждении реализуется спортивная подготовка по следующим спортивным дисциплинам: «футбол», «футзал», «мини-футбол».

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки устанавливается локальным актом Учреждения и не может превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна

быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

2.2. Объем Программы

Программа рассчитана на 52 недели обучения в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

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

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

Объем Программы указан в таблице 2 .

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	до года	свыше года
Количество часов в неделю	6	7	8	10	11	12	13	14	16	18
Общее количество часов в год	312	364	416	520	572	624	676	728	832	936

В зависимости от специфики спортивной дисциплины и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- 1) учебно-тренировочные занятия;
- 2) учебно-тренировочные мероприятия;
- 3) спортивные соревнования;
- 4) работа по индивидуальным планам и др.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основная форма обучения физическим

упражнениям. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной физической подготовке спортсменов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В содержание учебно-тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность спортсмена и тренера, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

От правильности подбора средств и методов (содержания) в большей степени зависят образовательные результаты занятия.

Учебно-тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Подготовительная часть (разминка). В этой части происходит начальная организация занятия: тренер-преподаватель знакомит обучающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. Грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и

опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений.

На подготовительную часть в занятии в среднем отводится 15-20 мин. Средства вводной части – объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями.

В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

В тесной связи с решением специфических задач физического воспитания в основной части занятия, как и в других его частях, решаются и задачи нравственного и эстетического воспитания.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части – классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения, упражнения со штангой и другими отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения (в основном, бег), ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и другие вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами заключительной части является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части – бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке,

разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями, стретчинг.

Очень важно при построении учебно-тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Управление учебно-тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ, как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий.

План-конспект учебно-тренировочного занятия – самый детализированный план, необходимый для построения и управления своим тренировочным процессом.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х 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.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 10 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий (сборов):

1. Учебно-тренировочные мероприятия для подготовки к спортивным соревнованиям. Такие сборы в основном проводятся в соревновательном периоде тренировочного цикла и решают следующие задачи:

- освоение новых вариантов технико-тактических действий;
- совершенствование избранных технико-тактических действий;
- расширение и закрепление знаний, умений и навыков в тактике ведения боя (соревновательного выступления),
- совершенствование технических действий атаки, защиты, контратаки и других технических действий;
- расширение теоретических знаний.

2. Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической подготовке. На таких сборах в основном решаются следующие задачи:

- расширение функциональных возможностей организма, его общей работоспособности;
- достижение высокого уровня специальной подготовленности; воспитание волевых и моральных качеств;
- расширение знаний в области теории вида спорта.

3. Учебно-тренировочные мероприятия для восстановления организма спортсмена, проведения медико-биологических обследований. На таких сборах могут быть поставлены следующие задачи:

- закаливание организма и укрепление здоровья, лечение травм;
- обследование состояния здоровья;
- выявление потенциальных возможностей дальнейшего роста спортивных результатов.

Во время организации учебно-тренировочных мероприятий решаются следующие задачи:

- а) организация оптимального режима учебно-тренировочных занятий и восстановительных мероприятий, направленного на повышение работоспособности спортсменов;
- б) организация быта и отдыха спортсменов;
- в) формирование положительных взаимоотношений в коллективе;
- г) совершенствование знаний, умений и навыков самообслуживания;

д) воспитание культурно-гигиенических навыков в повседневной жизни.

Виды и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в приложении № 1.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – ЕКП), а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) и правилам вида спорта «футбол»;

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с ЕКП и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования по футболу по характеру проведения являются командными, за исключением спортивной дисциплины «интерактивный футбол», где характер проведения соревнований – личный.

Спортивные соревнования проводятся в соответствии с правилами по виду спорта «футбол», разработанными Общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной Министерством спорта Российской Федерации.

Соревнования могут проводиться по следующим системам: кубковая, круговая, кустовая, швейцарская, комбинированная.

При кубковой системе участник выбывает из турнира после первого проигрыша (по итогам одного матча или серии из нескольких матчей между двумя участниками соревнований, позволяющей однозначно определить

безусловного победителя).

При круговой системе все участники соревнований проводят друг с другом равное количество матчей. Результаты всех матчей оцениваются в очках, а команда, набравшая наибольшую сумму очков, либо ставшая первой по дополнительным показателям при равенстве очков у нескольких команд, считается победителем.

Кустовая система состоит из определенного количества этапов (кустов). Количество этапов определяется организатором соревнований в зависимости от количества участвующих команд и географического положения команд. По итогам проведения этапов определяются победитель и призеры соревнований.

При швейцарской системе футбольный турнир проходит без выбывания, в каждом туре, начиная со второго, пары соперников отбираются так, чтобы встречались между собой участники, набравшие равное количество очков. За счёт этого из турнира исключаются матчи между заведомо несопоставимыми по силе противниками, что позволяет для определения победителей обойтись меньшим, по сравнению с круговой системой, числом туров при большом числе участников.

Комбинированная система состоит из двух или более систем – круговой, кубковой, кустовой, швейцарской. В этом случае часть соревнований проводится по одной из систем, отдельная часть – по другой из систем.

Соревнования могут проводиться по иным системам, если проведение соответствующих соревнований по иной системе предусмотрено регламентом (положением) соответствующих соревнований.

Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия проводятся в следующих возрастных группах (возрастная группа, год рождения спортсменов должен быть указан в Положении/Регламенте о спортивном соревновании/физкультурном мероприятии. Организатор мероприятия вправе повысить нижнюю границу возраста спортсменов):

- половые и возрастные группы спортсменов в спортивной дисциплине «футбол» приведены в таблица 3;
- половые и возрастные группы спортсменов в спортивной дисциплине «футзал» приведены в таблица 4;
- половые и возрастные группы спортсменов в спортивной дисциплине «мини-футбол» приведены в таблица 5.

Таблица 3

Половые и возрастные группы спортсменов в спортивной дисциплине «футбол»

Возрастная группа	Минимальное количество лет
Мальчики (до 13 лет) *	11
Девочки (до 13 лет)	10
Мальчики (до 14 лет)	12

Девочки (до 14 лет)	11
Мальчики (до 15 лет)	13
Девочки (до 15 лет)	12
Юноши, девушки (до 16 лет)	13
Юноши, девушки (до 17 лет)	14
Юноши (до 18 лет)	15
Девушки (до 18 лет)	15
Юниоры (до 19 лет)	14
Юниорки (до 19 лет)	15
Юниоры (до 20 лет)	14
Юниорки (до 20 лет)	15
Юниоры, юниорки (до 21 года) **	15
Юниоры, юниорки (до 23 лет)	17
Юниоры, юниорки (до 26 лет) ***	17
Мужчины	14
Женщины	15

* Допускается участие девочек в спортивном соревновании и физкультурном мероприятии среди мальчиков (количество допускаемых девочек должно быть указано в Положении/Регламенте о спортивном соревновании/физкультурном мероприятии).

** В данной возрастной группе также проводятся спортивные соревнования и физкультурные мероприятия среди студентов профессиональных образовательных организаций.

*** В данной возрастной группе проводятся спортивные соревнования и физкультурные мероприятия среди студентов образовательных организаций высшего образования.

Для участия в спортивном соревновании и физкультурном мероприятии указанное минимальное количество лет должно исполниться не позднее чем в календарный год проведения спортивного соревнования или физкультурного мероприятия.

Для участия в спортивном соревновании и физкультурном мероприятии с ограничением верхней границы возраста не допускается спортсмен, который может достичь возраста, указанного после слова «до» (или старше), в календарный год проведения спортивного соревнования или физкультурного мероприятия.

Для участия в спортивном соревновании и физкультурном мероприятии: в возрастной группе «мужчины» допускаются спортсмены, достигшие возраста 14 лет до 1 января первого календарного года проведения спортивного соревнования или физкультурного мероприятия; в возрастной группе «женщины» допускаются спортсмены, достигшие возраста 15 лет до 1 января первого календарного года проведения спортивного соревнования или физкультурного мероприятия.

Половые и возрастные группы спортсменов в спортивной дисциплине «футзал»

Возрастная группа	Минимальное количество лет
Мальчики, девочки (до 11 лет) *	9
Мальчики, девочки (до 12 лет) *	10
Мальчики, девочки (до 13 лет) *	11
Мальчики, девочки (до 14 лет)	12
Мальчики, девочки (до 15 лет)	13
Юноши, девушки (до 16 лет)	13
Юноши, девушки (до 17 лет)	14
Юноши (до 18 лет)	14
Девушки (до 18 лет)	15
Юниоры (до 19 лет)	14
Юниорки (до 19 лет)	15
Юниоры (до 20 лет)	14
Юниорки (до 20 лет)	15
Юниоры, юниорки (до 21 года) **	15
Юниоры, юниорки (до 23 лет)	17
Юниоры, юниорки (до 26 лет) ***	17
Мужчины	14
Женщины	15

* Допускается участие девочек в спортивном соревновании и физкультурном мероприятии среди мальчиков (количество допускаемых девочек должно быть указано в Положении/Регламенте о спортивном соревновании/физкультурном мероприятии).

** В данной возрастной группе проводятся спортивные соревнования и физкультурные мероприятия среди студентов профессиональных образовательных организаций.

*** В данной возрастной группе проводятся спортивные соревнования и физкультурные мероприятия среди студентов образовательных организаций высшего образования.

Для участия в спортивном соревновании и физкультурном мероприятии указанное минимальное количество лет должно исполниться не позднее чем в сезон проведения спортивного соревнования или физкультурного мероприятия (с 01.07 по 30.06).

Для участия в спортивном соревновании и физкультурном мероприятии с ограничением верхней границы возраста не допускается спортсмен, который может достичь возраста, указанного после слова «до» (или старше), в первый календарный год проведения спортивного соревнования или физкультурного мероприятия (с 01.07 по 31.12).

Для участия в спортивном соревновании и физкультурном

мероприятии: в возрастной группе «мужчины» допускаются спортсмены, достигшие возраста 14 лет до начала сезона проведения спортивного соревнования или физкультурного мероприятия (с 01.07 по 30.06); в возрастной группе «женщины» допускаются спортсмены, достигшие возраста 15 лет до начала сезона проведения спортивного соревнования или физкультурного мероприятия (с 01.07 по 30.06).

Таблица 5

Половые и возрастные группы спортсменов в спортивной дисциплине «мини-футбол»

Возрастная группа	Минимальное количество лет
Мальчики, девочки (до 11 лет) *	9
Мальчики, девочки (до 12 лет) *	10
Мальчики, девочки (до 13 лет) *	11
Мальчики, девочки (до 14 лет)	12
Мальчики, девочки (до 15 лет)	12
Юноши, девушки (до 16 лет)	13
Юноши, девушки (до 17 лет)	14
Юноши, девушки (до 18 лет)	15
Юниоры, юниорки (до 21 года) **	15
Юниоры, юниорки (до 23 лет)	17
Юниорки (до 26 лет) ***	17
Мужчины, женщины	16

* Допускается участие девочек в спортивном соревновании и физкультурном мероприятии среди мальчиков (количество допускаемых девочек должно быть указано в Положении/Регламенте о спортивном соревновании/физкультурном мероприятии).

** В данной возрастной группе также проводятся спортивные соревнования и физкультурные мероприятия среди студентов профессиональных образовательных организаций.

*** В данной возрастной группе проводятся спортивные соревнования и физкультурные мероприятия среди студентов образовательных организаций высшего образования.

Для участия в спортивном соревновании и физкультурном мероприятии указанное минимальное количество лет должно исполниться не позднее чем в календарный год начала проведения спортивного соревнования или физкультурного мероприятия.

Для участия в спортивном соревновании и физкультурном мероприятии с ограничением верхней границы возраста не допускается спортсмен, который может достичь возраста, указанного после слова «до» (или старше), в календарный год проведения спортивного соревнования или физкультурного мероприятия.

Для участия в спортивном соревновании и физкультурном мероприятии в возрастных группах «мужчины», «женщины» допускаются спортсмены, достигшие возраста 16 лет до 1 января календарного года проведения спортивного соревнования или физкультурного мероприятия.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 6.

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	3	4	3	1	1
Основные	–	1	1	1	1
Матчи	–	5	25	30	32
Для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)					
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	–	–	1	2	1
Основные	–	–	2	2	2
Матчи	–	–	28	28	32

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их

освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Примерный годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 2.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных чувств, чувства патриотизма, волевых качеств обучающихся.

Календарный план воспитательной работы по футболу содержит такие разделы, как профориентационная деятельность, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления и др.

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психологопедагогических 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 гражданской ответственности 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.

Учреждение 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 включены мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, 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 Учреждении изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Календарный план воспитательной работы указан в приложении № 3.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых

правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации

уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Все вопросы, касающиеся борьбы с применением допинга в футболе, регламентируются Антидопинговыми правилами ФИФА и процедурами, базирующимися на основных принципах Всемирного Антидопингового Кодекса, разработанного Всемирным Антидопинговым Агентством (ВАДА), и разработанных в соответствии с ними Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации, а также на основании документов, выпускаемых Российским Антидопинговым Агентством.

Все лица (в том числе спортсмены, тренеры, руководители команд, врачи), участвующие в соревнованиях, проводимых под эгидой ОСФ, должны быть полностью осведомлены относительно процедурных правил и требований антидопингового контроля, изложенных в документах, выпускаемых Российским Антидопинговым Агентством.

Употребление любых запрещенных лекарственных веществ, которые могут повлиять на выступление спортсмена, при отсутствии разрешения на их терапевтическое использование, сознательно либо иначе, категорически запрещено. Если подобное употребление имело место, спортсмен отстраняется от участия в соревнованиях, и это может привести к последующей дисквалификации.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 4 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и спортивного судьи для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Обучающиеся должны освоить следующие знания, умения и навыки

инструкторской работы:

1. На этапе начальной подготовки:
 - знать основы правил вида спорта «футбол» и особенности избранной спортивной дисциплины;
 - знать основы терминологии вида спорта;
 - знать команды рефери и уметь их интерпретировать.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
 - уметь составить конспект и провести разминку в группе;
 - уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
 - уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - уметь составить конспект и провести занятие в группе;
 - уметь провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
 - уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
 - уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
 - уметь руководить командой на соревнованиях.

Категории спортивных судей присваиваются в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28 февраля 2017 года № 134 (с изменениями и дополнениями) и квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «футбол», утвержденными приказом Минспорта России от 9 февраля 2024 года № 126.

Квалификационные требования к спортивным судьям по футболу содержат требования к прохождению практики судейства официальных спортивных соревнований, теоретической подготовки и сдаче квалификационного экзамена.

План инструкторской и судейской практики указан в приложении № 5.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся, включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н «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»,

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-го года подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше

3-го года подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами восстановления организма могут быть: переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведен в приложении № 6.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

1. На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, несвязанным 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 не реже одного раза в год.

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

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждения осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают:

- нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» (приложение № 7);

- нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» (приложение № 8);

- нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол» (приложение № 9);

Техника выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний)

Бег на 30 метров, бег на 10 метров с высокого старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Обучающиеся стартуют по 2-4 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Исходное положение – ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны. Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела обучающегося.

Челночный бег 3x10 метров. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 метров. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца — еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога — на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать

линию финиша.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. Обучающийся располагается возле стены и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметрового деления, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из 3-х попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Ведение мяча 10 метров. Выполняется в спортивной обуви на поле стадиона. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее двух (для этапа начальной подготовки) и не менее трех (для учебно-тренировочного этапа) касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега. Результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Ведение мяча с изменением направления 10 метров. Выполняется в спортивной обуви на поле стадиона. Мяч можно вести любым способом. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише – время бега. Результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Ведение мяча 3x10 метров выполняется в спортивной обуви на поле стадиона. Мяч можно вести любым способом. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише – время бега. Результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Удар на точность по воротам (10 ударов). Выполняется по неподвижному мячу поочередно в левую и правую половины ворот (по 5 ударов каждой ногой любым способом) с расстояния 16 метров (10-12 лет – с расстояния 11 метров). Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную часть ворот, разделенную по вертикали. Учитывается сумма попаданий в ворота.

Передача мяча в «коридор» (10 попыток) выполняется в «коридор» шириной 2 метра, длиной 15 метров. Футболисты посылают мяч по воздуху. Учитывается количество точных передач.

Вбрасывание мяча на дальность выполняется двумя руками из-за головы с места (возможно выполнение в шаге) по коридору шириной 2 метра. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу 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 совершенствования 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:

- 1) Этап начальной подготовки.
 - 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);
- 2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
 - Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на УТ этапе (таблица 13);

- Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годового цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на УТ этапе (таблица 14);
 - Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТ этапа 1-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки (таблица 15);
 - Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТ этапа 2-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки (таблица 16);
 - Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТ этапа 3-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки (таблица 17);
 - Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТ этапа 4-го года (18);
 - Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТ этапа 5-го года обучения (примерный), план круглогодичной спортивной подготовки (таблица 19).
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства.
- Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе ССМ (таблица 20);
 - Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годового цикла спортивной подготовки и сопутствующие направления спортивной подготовки на этапе ССМ (таблица 21);
 - Программный материал (примерный) для учебно-тренировочных занятий этапа ССМ, план круглогодичной спортивной подготовки (таблица 22).

Таблица 7

Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП

Возраст	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
7 лет	Освоение основ техники передвижения: - бег; - прыжки;- остановки; - повороты. Освоение различных способов ведения мяча: - внешней, средней, внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию).		Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости).	Мотивация к занятиям футболом. Получение удовольствия от занятий. Переключение внимания. Распределение внимания.

7-8 лет	<p>Обучение технике передвижения: - бег; - прыжки; - остановки; - повороты. Обучение способам ведения мяча: - внешней, средней, внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение разворотам: - подошвой; - внешней стороной стопы; Обучение ударам: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).</p>	<p>Обучение Индивидуальным действиям в атаке по выбору позиции.</p>	<p>Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости).</p>	<p>Мотивация к занятиям футболом. Развитие способности распознавать простые игровые ситуации. Переключение внимания. Распределение внимания.</p>
8-9 лет	<p>Обучение способам ведения мяча: - внешней, средней, внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение финтам: - лицом, боком, 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 передач мяча: - внутренней стороной стопы; - внутренней, средней, внешней частью подъема. Обучение остановкам (приему) мяча:</p>	<p>Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции. Обучение групповым</p>	<p>Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты</p>	<p>Мотивация к обучению. Соперничество за лидерство, проявление инициативы. Быстрота оперативного</p>

<p>- ногой, туловищем. Обучение ведению мяча: - внешней, средней, внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение финтам: - лицом к сопернику; -боком к сопернику; - спиной к сопернику. Обучение отбору мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; - толчком плечо в плечо соперника. Обучение ударам: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема; - средней частью лба; - боковой частью лба. Обучение контролю мяча (футбольной координации)</p>	<p>взаимодействием в атаке в парах - открыванию; Обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства. Обучение групповым взаимодействиям в обороне: - опеке; - прессингу; - страховке.</p>	<p>(стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие специальной гибкости.</p>	<p>мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. Предвосхищение «чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации.</p>
---	--	--	---

Таблица 8

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

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
7 лет			
<p>Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Бег лицом вперед, спиной вперед, скрестным шагом, приставными шагами. Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами. Остановка выпадом, прыжком на одну</p>		<p>Общая ловкость. Стартовая скорость.</p>	<p>Простые программы движений без мяча и с мячом.</p>

ногу, прыжком на две ноги. Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге.			
7-8 лет			
Применение различных способов передвижения в игровых условиях. Ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника. Развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Удар средней частью подъема и внутренней стороной стопы.	Тактика атаки: - выбор позиции; - преодоление сопротивления соперника.	Равновесие и баланс (специальная ловкость). Стартовая скорость.	Способность распознавать простые игровые ситуации.
Ведение (дриблинг) и финты в единоборствах 1х1. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Отбор мяча ударом и остановкой ног.	Тактика атаки: - обыгрыш в ситуации 1х1; - удар по воротам после ситуации 1х1. Тактика обороны: - сокращение пространства; защита ворот.	Быстрота преодоления коротких дистанций в беге. Специальная ловкость. Специальная выносливость. Общая гибкость.	Способность распознавать и предвидеть простые игровые ситуации. Проявление инициативы.
9 лет			
Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Остановка (прием) мяча: - ногой; - туловищем. Ведение (дриблинг): - на скорости; - в «шаге»; с изменением направления. Финты: - лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику. Удар: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Отбор мяча: - в выпаде; - в подкате; - толчком плечо в плечо соперника. Удар головой средней частью лба, боковой частью лба.	Тактика атаки - обыгрыш в ситуации 2х1, 2х2; - удар по воротам после ситуации 2х1, 2х2; - создание и использование пространства. Тактика обороны: - прессинг; - опека; - страховка партнера; - выбор позиции на поле при обороне.	Стартовая скорость. Специальная гибкость. Специальная ловкость. Специальная выносливость.	Способность предвидеть и действовать по игровой ситуации - предвосхищение «чтения» игровых ситуаций. Соперничество за лидерство.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе НП

Возраст	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 обучающимся каждое упражнение, давать только короткие простые команды. Не использовать сложную футбольную терминологию при объяснениях, разговаривать с обучающимися на понятном и доступном им языке. 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. 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	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 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». Ведение мяча на		Общая ловкость. Координация. Стартовая скорость.		ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры:

		<p>скорости. Ведение мяча с изменением направления.</p>			<ul style="list-style-type: none"> - «Догонялки»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники»; <p>Игры: 1x1, 2x2 без вратарей с пересечением линии.</p>
5	Техника передвижения	<p>Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.</p>		<p>Общая ловкость. Координация. Стартовая скорость.</p>	<p>ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». <p>Игры: 1x1, 2x1, 2x2 без вратарей с пересечением линии.</p>
6	Ведение мяча	<p>Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.</p>		<p>Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.</p>	<p>ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Догонялки»; - «Догонялки с ведением мяча»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники». <p>Игры: 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3 без вратарей с пересечением линии.</p>
7	Техника передвижения	<p>Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.</p>		<p>Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.</p>	<p>ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». <p>Игры: 1x1, 2x1, 2x2 без вратарей с пересечением линии.</p>
8	Ведение мяча	<p>Бег. Прыжки. Остановки.</p>		<p>Общая ловкость. Координация.</p>	<p>ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча).</p>

		Повороты.		Стартовая скорость.	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.
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: 1x1, 2x1, 2x2 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.	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.
11	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. 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».

Таблица 10

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

№ блока	Название блока	Дополнительные задачи			Примерный набор упражнений
		Главная задача	Техническая	Тактическая	
1	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой.	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

		Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.			вратарей с пересечением линии. Игры: 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3 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»; - 1x1 - «Снайпер» - 1x1 - «Перестрелка»; - Старты с ударом по воротам. Игры: 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3 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+вратарь x1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь x 1 – сбоку от нападающего.
7	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.
8	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к	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.

		сопернику. Финты боком к сопернику.			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 + вратарь x1 – 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 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.
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.	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	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная	Игра 1x1 - «Взятие линии». Игра 1x1 в 2 малых ворот. Игра 1x1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1 + вратарь x1 – лицом к нападающему.

		толчком плечо в плечо.		выносливость.	Игровое упражнение 1 + вратарь x 1 – сбоку от нападающего.
--	--	------------------------	--	---------------	--

Таблица 11

**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	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. Игра 1x1 - «Взятие линии» -боком к сопернику. Игра 1x1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями.

		сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.			Игровое упражнение 2x2 – «Взятие линии».
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	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование	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

		частью подъема; внешней стороной стопы.	пространства.		заданиями. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот.
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. Игра 1x1 - «Взятие линии» - боком к сопернику. Игра 1x1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями. 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.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость.	Игра 1x1 в 2 малых ворот. Игровое упражнение 2x1 в 3 малых

		Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Выбор позиции.	Координация. Стартовая скорость.	ворот. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот с 2 зонами. Игра 2 х вратарь. Игровое упражнение 2x1+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 1x1 – попасть в конус. Игра 1x1 – пас головой партнеру. Передача головой на третьего. Игровое упражнение 2x1 – удары головой. Игра 1x1 – «теннисбол». Игра 2x2 – «теннисбол».

Таблица 13

Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на УТ этапе

Возраст	Приоритеты в обучении и развитии	Организация учебно-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));	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.

	<p>- удержание мяча в ограниченном пространстве; - правила игры. в. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).</p>	<p>Поощрение ориентированности игрока на результат. Поощрение проявления волевых качеств.</p>
12 лет	<p>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.</p>	<p>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.</p>
13 лет	<p>Совершенствование технических навыков и развитие координации. Тактика: а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации). б. Быстрота реакции на игровую ситуацию. в. Поиск игрового амплуа. г. Развитие умений групповых взаимодействий</p>	<p>Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника. Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду. 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. Тактика: а. Определение игрового амплуа. б. Умение играть по схеме 1-4-3-3. в. Ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2. г. Развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне.</p>	<p>Поддержание удовольствия от игры. Поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру.</p>

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

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
10-11 лет			
<p>Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты. Ведение мяча: внешней стороной подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы. Финты (обводка). Прием и обработка мяча (остановка мяча): - подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы; - мяча, падающего сверху. Передачи мяча в заданном периметре. Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p>	<p align="center"><u>Тактика атакующих действий.</u></p> <p>Индивидуальная тактика: - 1×1 - обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства; - 1×1 - укрывание мяча корпусом. Групповые взаимодействия: - в двойках, тройках - создание и использование игрового пространства; - передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления; - передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам. Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты. Малые игры.</p> <p align="center"><u>Тактика оборонительных действий.</u></p> <p>Индивидуальная тактика: - 1×1 - отбор и первый пас; - персональная опека (закрывание) игрока; - страховка игрока диагональная, уступом; - отбор мяча. Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве.</p>	<p>Общая выносливость. Координация и ловкость. Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Гибкость.</p>	<p>Быстрота оперативного мышления. Переключение внимания. Распределение внимания. Прогнозирование Развития игровой Ситуации («чтение» игровой ситуации).</p>

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

<p>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. <u>Тактика оборонительных действий.</u> 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. Групповая тактика: - подсказ; - страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.</p>	<p>Дистанционная скорость.</p>	
13 лет			
<p>Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и неведущей ноги.</p>	<p><u>Тактика атакующих действий.</u> 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). <u>Тактика оборонительных действий.</u> Выбор оборонительной позиции. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне - прессинг в зоне потери</p>	<p>Дистанционная скорость. Умение менять ритм движений. Общая выносливость. Стартовая выносливость. Специальная выносливость.</p>	<p>Точность оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.</p>

	мяча. Прессинг соперника при начале атаки от вратаря. Стандарты в обороне. Подсказ. Страховка.		
14 лет			
Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и неведущей ноги.	<p style="text-align: center;"><u>Тактика атакующих действий.</u></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 style="text-align: center;"><u>Тактика оборонительных действий.</u></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.	Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Общая выносливость. Скоростная выносливость. Координация. Абсолютная сила. Гибкость.	Точность оперативного мышления. Объем внимания.

Таблица 15

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

№ блока	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
			Техническая	Тактическая	
1	Ведение и финты	Обводка ведением 1×1. Обводка финтами 1×1. Укрывание мяча	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».

		корпусом 1×1.			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 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.
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	<u>Удар</u>	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	<u>Игра головой</u>	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	<u>Связка: ведение + финт + удар</u>	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. 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».
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.	Открытие, 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».

Таблица 16

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

№ блока	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
			Техническая	Тактическая	
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 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.
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.	Открытие, 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 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.
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	Индивидуальные действия в атаке в	Координация и ловкость.	Комплексы упражнений с подвешенным мячом.

		головой. Передача мяча головой.	единоборствах 1×1. Групповые взаимодействия в атаке.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	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.

Таблица 17

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

№ блока	Название блока	Дополнительные задачи			Примерный набор упражнений
		Главная задача Тактическая	Техническая	Физическая	
1	<u>Связка: Ведение + финты + отбор + передача</u>	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	<u>Остановка мяча, летающего на разной высоте</u>	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	<u>Удары по мячу, летающему на разной высоте</u>	Индивидуальные действия в атаке. Групповые	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Координация и ловкость. Общая выносливость.	Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 - «теннисбол».

		взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.			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. 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.
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	Комбинации в	Передача мяча.	Стартовая скорость.	Игровое упражнение 3 × 2.

	в малых группах (тройки)	«тройках» в атаке: - «смена мест»; - «пропуск мяча»; - «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Общая выносливость	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 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. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря.
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.	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

		Закрывание, перехват.			
11	Взаимодействие в малых группах (пары)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противдействие 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 (тройки)	Комбинации в - «тройках» в атаке: «смена мест»; - «пропуск мяча»; - «пас на третьего». Противдействие 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.

Таблица 18

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий УТ этапа 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	Групповые взаимодействия в	Удар ногой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо ворот. Игровое упражнение 6×4

	в линиях при атаке	атаке.	Остановка мяча.		+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.	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 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.
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 УТ этапа 5-6-го года обучения (примерный),
план круглогодичной спортивной подготовки**

№ блока	Название блока	Главная задача		Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая		
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	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость.		Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4).

		мяча. Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча.		Специальная выносливость.	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. 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.

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.

Таблица 20

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

Возраст	Приоритеты в обучении и развитии	Организация учебно-тренировочного процесса
15 лет	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.	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 (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6). Использование двухсторонних игр (от 4х4 до 9х9) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков. Учебно-тренировочное занятие групповых тактических взаимодействий по линиям с двумя линиями в игровых упражнениях (от 6х4 до 8х8). Использование матча 11х11 как игрового учебно-тренировочного упражнения для решения основной задачи.

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). Использование матча 11x11 как игрового учебно-тренировочного упражнения для решения основной задачи.</p>
-----------	--	--

Таблица 21

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

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
Ключевые навыки		Сопутствующие направления подготовки, развивающиеся при освоении ключевых навыков	
15 лет			
Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.	<p align="center"><u>Тактика атакующих действий.</u></p> <p>Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений;</p>	Максимально эффективное использование силовых	Объем внимания. Распределение внимания. Точность

	<p>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. <u>Тактика оборонительных действий.</u> 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>способностей. Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Специальная выносливость. Специальная ловкость.</p>	<p>оперативного мышления. Быстрота оперативного мышления.</p>
15-16 лет			
<p>Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.</p>	<p><u>Тактика атакующих действий.</u> 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 –</p>	<p>Максимально эффективное использование силовых способностей. Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Специальная выносливость. Специальная</p>	<p>Объем внимания. Распределение внимания. Точность оперативного мышления. Быстрота оперативного мышления.</p>

	<p>быстрая атака; б) сохранение мяча – постепенное нападение. <u>Тактика оборонительных действий.</u> 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>	ловкость.	
--	---	-----------	--

Таблица 22

**Программный материал (примерный) для учебно-тренировочных занятий этапа ССМ,
 план круглогодичной спортивной подготовки**

№ блока	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
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 10x10 + 2 вратаря.
2	Начало и развитие атак в средней	Групповые взаимодействия	Ведение мяча. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная	Игровое упражнение 6x3 (3x3x3). Игровое упражнение 5x4 + 2 вратаря.

	зоне (зоне 2)	при: - атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону.	Остановка мяча. Перемещения без мяча. Удар.	скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 6x5 + 2 вратаря. Игровое упражнение 5 + вратарь x 5. Игровое упражнение 8 x 6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10 x 8 + 2 вратаря. Игровое упражнение 4x4 – взятие линии на фланге. Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10x10 + 2 вратаря.
3	Начало, развитие и завершение атак в зоне атаки (зоне 3)	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. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 3x2 + вратарь. Игровое упражнение 4x3 + вратарь. Игровое упражнение 4x2 + вратарь. Игровое упражнение 5x4 + вратарь. 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	Групповые взаимодействия при противодействии:	Отбор мяча. Перемещения без мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость.	Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 - игра в линию. Игровое упражнение 4 + вратарь x 4 –

	(зоне 2)	<ul style="list-style-type: none"> - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак. Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку. 	<ul style="list-style-type: none"> Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. 	<ul style="list-style-type: none"> Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей. 	<ul style="list-style-type: none"> 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.
6	Противодействие началу и развитию атак в зоне атаки (зоне 3)	<ul style="list-style-type: none"> Групповые взаимодействия при противодействии: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак. Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку 	<ul style="list-style-type: none"> Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. 	<ul style="list-style-type: none"> Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей. 	<ul style="list-style-type: none"> 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.

Примечание: описание указанных упражнений представлены в [«Программе подготовки футболистов 15 - 17 лет»](#) на официальном интернет-сайте Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз».

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план разрабатывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, объем времени на их изучение (минут в год), примерные сроки изучения темы и их краткое содержание.

Учебно-тематический план по виду спорта «футбол» содержит общие темы по изучению теории и методики физической культуры и спорта, спортивной психологии, педагогики, спортивной медицины, основы построения спортивной тренировки, проведения спортивных соревнований, организации восстановительных мероприятий и досуга.

А также специализированные темы, характеризующие вид спорта и раскрывающие его специфику: история мирового, российского и Белгородского футбола, автобиографии выдающихся футболистов прошлого и современности, техника и тактика, описание спортивных дисциплин и их особенности и т.д.

Учебно-тематический план приведен в приложении № 10.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов 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 футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н «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»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11, приложение № 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 13, приложение № 14);
- 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.

В целях повышения качества учебно-тренировочного процесса Учреждение 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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы. Требования к кадровому составу Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 года № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 года № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н.

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Минспорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт ФЦПСР (<https://fcpsr.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт ФЦОМОФВ (<https://фцомов.рф/>)
4. Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)
5. Официальный интернет-сайт РФС (<https://rfs.ru/>)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
7. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

Список литературы

- 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. – 336 с.
- 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. Футболу 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.- 160 с.

23) Правила вида спорта «футбол» (утверждены приказом Минспорта России от 4 марта 2024 года № 252).

24) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

25) 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».

26) Федеральный закон РФ № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

27) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приказ Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1000).

28) Изменения в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приказ Минспорта России от 10.10.2023 г. № 723).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочного мероприятия и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток	

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	до года	свыше года
		Минимальная наполняемость групп (человек)									
		14	14	14	12	12	12	12	12	6	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Недельная нагрузка в часах									
		6	7	8	10	11	12	13	14	16	18
		Годовая нагрузка в часах									
1	Теоретическая подготовка	33	31	37	40	42	48	48	63	63	67
2	Общая физическая подготовка	63	61	56	88	95	81	80	90	72	72
3	Специальная физическая подготовка	35	31	47	57	63	66	85	95	72	92
4	Техническая подготовка	77	90	100	112	115	112	124	130	80	100
5	Тактическая подготовка	32	39	47	57	63	74	100	100	150	170
6	Интегральная подготовка	50	80	90	93	115	129	120	120	171	191
7	Контрольные игры и соревнования	10	20	27	36	36	37	42	42	73	83
8	Инструкторская и судейская практика	—	—	—	—	—	31	31	38	38	48
9	Текущая и промежуточная аттестация	12	12	12	12	12	12	12	12	14	14
10	Учебно-тренировочные мероприятия	—	—	—	15	15	18	18	20	27	27
11	Восстановительные мероприятия	—	—	—	10	16	16	16	18	72	72
Общее количество часов в год		312	364	416	520	572	624	676	728	832	936

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
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 спортсменов в стране и в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и 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	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на сайте https://course.rusada.ru/
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации

	стандартом «Запрещенный список»)		
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на сайте https://course.rusada.ru/
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса на сайте https://course.rusada.ru/
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии вида спорта. Познакомить обучающихся с основами правил вида спорта, командами рефери, основными техническими элементами
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии вида спорта, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практическое занятие	в течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки в их выполнении
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Уделять внимание знаниям правил избранной спортивной дисциплины, умению решать ситуативные вопросы
	Практическое занятие	в течение года	Постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных или иных спортивных мероприятий, стремиться к получению квалификационной категории «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практическое занятие	в течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практическое занятие	в течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных или иных

			спортивных мероприятий; составлять положения о проведении спортивного соревнования, стремиться к получению квалификационной категории «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	---

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе при углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе при углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 3x10 м	с	не более		не более	
			–	–	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не менее		не менее	
			–	–	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не менее		не менее	
			–	–	3,0	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не менее		не менее	
			–	–	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не менее		не менее	
			–	–	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			–	–	5	4

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не менее	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не менее	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд	

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	2150
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не менее	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не менее	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие футбола в мире, стране, регионе. Автобиографии выдающихся футболистов прошлого и современности.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	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	≈ 13/20	ноябрь	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	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах футбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников соревнований. Система зачета в соревнованиях по футболу.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для футбола, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	4
5.	Гантели массивные	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишки для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины футбол			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14

20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	14
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировоч ный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
				первый год	второй год	третий год	до трех лет	свыше трех лет	
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на обучающегося	1	–	–	–	–	–
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на обучающегося	–	1	1	1	–	–
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	на обучающегося	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»									
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»									
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	05