

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования  
«Подпорожская детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
педагогическим советом  
МБУДО «ПДЮСШ»  
от 13.11 2015 года Протокол № 10

Утверждена  
приказом МБУДО «ПДЮСШ»  
от 13.11 2015 года № 128



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА  
«Футбол»**

Срок реализации программы **8** лет

Составители:

Рыбаков Олег Аркадьевич

Старший тренер - преподаватель по футболу

Божко Иван Александрович

тренер-преподаватель по футболу

Белоногов Владимир Васильевич

тренер-преподаватель по футболу

Рецензенты:

Королев Василий Алексеевич

и.о.директора МБОУДО «ПДЮСШ»

Данилова Антонина Анатольевна

Заместитель директора по УВР и

безопасности

г. Подпорожье  
2015 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа «Футбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года Российской № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (Утвержден приказом Минспорта России от 23 марта 2013г. №147);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной предпрофессиональной программы «Футбол» (далее по тексту – Программа) была использована:

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по футболу составлена на основе действующей программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки.

### Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз.

Футбол – самая популярная и самая распространенная командная игра с мячом. Ее истоки доходят до нас из далекой древности. Древние египтяне, древние греки, древние римляне использовали подобие футбола для физических упражнений, тренировки военных навыков. Римские легионеры принесли элементы игры в Европу, Англию. Прошли столетия, давно исчезли

римские легионы, а игра с мячом осталась и в середине 19 века трансформировалась в командную игру под английским названием – футбол.

Первые правила организованного футбола были разработаны в 1847-1849 годах. А в 1857 году в Шеффилде был организован первый в мире футбольный клуб. Шли года, совершенствовались правила игры, стремительно росло число футбольных команд и вместе с ними росло число болельщиков футбола.

Организовались национальные чемпионаты, потом пришло время выяснять лучшую команду Европы, мира. Появились чемпионаты Европы, мира, были организованы Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) и мировой союз (ФИФА). В 50-х годах 20 столетия футбол был включен в состав Олимпийских игр. В конце 50-х начались проводиться чемпионаты Европы среди клубных команд, в которых принимали участие чемпионы стран, призеры чемпионатов, обладатели Кубков национальных чемпионатов. Футбол развивался и в начале нашего 21 столетия представляет мощную индустрию игры, спорта, развлечений.

Детские секции футбола – самые посещаемые спортивные секции. Отчасти потому, что это самый популярный вид спорта в мире. Занятия футболом укрепляют здоровье и повышают иммунную систему организма. Азарт, появляющийся во время игры, поднимает настроение. Систематические тренировки развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость – качества, которые важно и нужно формировать и воспитывать с малых лет. Футбол также учит уважать соперников, прививает взаимовыручку и чувство ответственности. Кроме того, для детей футбол – прекрасный отдых от учёбы.

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

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

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

## Специфика организации обучения

Специфика организации обучения направлена на:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой футбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке и всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом учащихся и периодом подготовки. Период освоения программы 8 лет.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки и тренировочных групп.

Цель Программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получения ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по футболу и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки по футболу.

В данной Программе представлена работа на двух этапах: начальном и тренировочном (этапе спортивной специализации).

Задачи:

На этапе начальной подготовки:

- содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям спортом;
- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- содействовать формированию широкого круга двигательных умений и навыков;
- содействовать освоению основ техники по футболу;
- содействовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;
- содействовать укреплению здоровья учащегося;
- выявить перспективных обучающихся для дальнейших занятий по футболу.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- содействовать приобретению опыта и достижению стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по футболу;
- содействовать формированию спортивной мотивации;
- содействовать укреплению здоровья обучающихся.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача, в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учетом возраста и подготовленности обучающихся.

Период освоения Программы на этапе начальной подготовки 3 года.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются только здоровые и практически здоровые дети, прошедшее не менее одного года этапа начальной подготовки, при выполнении ими требований по технической, общефизической и специальной подготовке.

Период освоения Программы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 5 лет.

Подготовку спортсмена в футболе необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку футболистов как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки футболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки футболиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие футболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке футболистов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность футболиста. Только

оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки футболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение футболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в футболе требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку футболиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки футболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки футболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки футболиста. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Структура системы многолетней подготовки, минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество учащихся в группе

Этапы подготовки	Период	Наполняемость групп (человек)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)	Общее количество часов в год
Начальный	1-й	12-14	8	6	264
	2-й			8	352
	3-й			8	352
Тренировочный (этап спортивной специализации)	1-й	12-14	10	12	528
	2-й			12	528
	3-й			14	616
	4-й			16	704
	5-й			18	792

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки футболиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в футболе, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход футболиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

## 1. Учебный план

### Продолжительность и объёмы реализации Программы

Учебный план Программы рассчитан на 44 недели непосредственно в условиях Учреждения и дополнительные 8 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному плану самостоятельная работа.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

1 академический час – 45 минут.

На этапе начальной подготовки – не более 2 часов в день.

На тренировочном этапе – не более 3 часов в день.

### Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в футболе

В число навыков, способствующих повышению профессионального мастерства в футболе, входят двигательные навыки, формируемые в процессе занятий:

- строевой и акробатической подготовкой;
- легкой атлетикой;
- баскетболом, ручным мячом;
- спортивными играми по упрощённым правилам;
- подвижными играми (игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты), с помощью которых будут развиваться физические качества - ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила.

### Соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся в объеме от 60% до 90%.

разделы подготовки	(%)
Теория и методика физической культуры и спорта	не менее 10%
Общая физическая подготовка	от 10% до 20%
Избранный вид спорта	не менее 45%
Специальная физическая подготовка	от 10% до 20%
Самостоятельная работа	до 10%

Самостоятельная работа учащихся допускается такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального плана, посещение спортивных мероприятий и другие формы).



При планировании и реализации Программы необходимо учитывать:

- возможность организации посещений учащимися официальных спортивных соревнований, а также организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития учащихся, а также особенностей Программы.

### Предметные области учебного плана и соотношение объёмов

#### Примерный годовой учебный план

№	Раздел подготовки	Количество часов					
		НП-1 (6 час.)	НП-2,3 (8 час.)	Т-1,2 (12 час.)	Т-3 (14 час.)	Т-4 (16 час.)	Т-5 (18 час.)
1.	Теоретическая подготовка						
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	30	40	60	70	75	85
2	Практическая подготовка						
2.1	Общая физическая подготовка	53	70	105	23	140	158
2.2	Избранный вид спорта	128	172	258	300	349	391
2.3	Специальная физическая подготовка	53	70	105	123	140	158
3	Самостоятельная работа	индивидуальные планы					
Общее количество часов		<b>264</b>	<b>352</b>	<b>528</b>	<b>616</b>	<b>704</b>	<b>792</b>

Формы организации тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом футбола, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебных планов с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивные соревнования в группу;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Формой подведения итогов реализации этапов подготовки и Программы в целом, является текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация, которые проводятся в форме тестирования по контрольным нормативам соответствующим каждому этапу подготовки.

Текущий контроль в течение всего периода обучения.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется 1 раза в год. Срок проведения май текущего года.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией.

## 2. Методическая часть

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта. Программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления учащихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

При определении учебно-тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Многофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол:

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние

## **2.1. Теоретическая подготовка**

### **Теория и методика физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание теоретического раздела Программы определяются получением обучающихся минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Обучающихся необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия футболистов в атаке и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по футболу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять своё Учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе, в Учреждении нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство учащихся с особенностями футбола проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный элемент или комбинацию элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить учащимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных этапах знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить обучающихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

№ п/п	Темы занятий, в области теории и методики физической культуры
1	История развития футбола.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).
4	Основы спортивной подготовки
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
6	Гигиенические знания, умения и навыки.
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
8	Основы спортивного питания.
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
10	Требования техники безопасности при занятиях футболом.

## 2.2. Практическая подготовка

### 2.2.1. Общая физическая подготовка

Основными направлениями в области общей физической подготовки, является:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом

Общая физическая подготовка играет огромную роль в процессе тренировки, она является основой развития различных качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости), способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Гармоничное развитие физических качеств важный момент всей системы спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка, имеет немаловажное значение, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Велика и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей и специальной физической подготовленности являются неотъемлемой частью обучения.

Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

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

Освоение комплексов физических упражнений

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на

голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты.

Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

#### Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию

Значение физической культуры и спорта должен знать каждый обучающихся.

Знания о строении организма человека, личной гигиене и закаливании, режиме дня и основ самоконтроля помогут быть здоровым.

Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, сведения о некоторых функциях организма человека, понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки, правила соревнований, коллективизм и взаимовыручка все эти знания способствуют понятию, осознанию и соблюдению правил, которые необходимы для достижения результата при занятиях спортом, а ведение дневника спортсмена помогут правильно дозировать нагрузку и распределять учебный материал.

Занятия физической культурой и спортом содействуют гармоничному физическому развитию.

При любом виде деятельности важно соблюдать правила безопасности.

### **2.2.2.Избранный вид спорта**

Основными направлениями в области избранный вид спорта, является:

- овладение основами техники и тактики футбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу.

#### Овладение основами техники и тактики футбола

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями,

пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым запахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Учебный материал для учебных групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа

Приёмы игры	Этапы начальной подготовки			Этап тренировочный				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Ходьба в сочетании с бегом	+	+	+	+				
Бег с изменением направления	+	+	+	+	+			
Бег с изменением скорости	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег приставными шагами	+	+	+					
Бег спиной вперёд	+	+	+	+				
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	+	+	+	+				
Бег зизгагом – с выпадом в стороны		+	+	+	+	+		
Бег подскоками		+	+	+	+	+	+	+
Бег с высоким подниманием бедра	+	+	+	+				
Бег с захлёстыванием		+	+	+	+			
Бег челночный	+	+	+	+	+	+	+	+
Защитная стойка	+	+	+	+	+	+		
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+					
Прыжки вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+	+			
Удар внутренней стороной стопы по неподвижному и катящимся мячам	+	+	+	+				
Удар серединой подъёма по неподвижной и катящимся мячам	+	+	+	+	+			
Удар внутренней частью подъёма по неподвижному и катящимся мячам	+	+	+	+	+	+		
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар пяткой	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар пяткой		+	+	+	+			
Удар откидка мяча подошвой			+	+	+			
Резаный удар внутренней частью подъёма	+	+	+	+	+	+	+	+
Резаный удар внешней частью подъёма		+	+	+	+	+	+	+
Удар броском стопой	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар с лёта внутренней стороной стопы	+	+	+	+				
Удар с лёта серединой подъёма	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар с лёта внутренней частью подъёма	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар с лёта внешней частью подъёма	+	+	+	+	+	+	+	+
Боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта			+	+	+	+	+	+
Удар с лёта серединой подъёма по опускающемуся мячу через голову				+	+	+	+	+
Удары серединой или внешней частью		+	+	+	+			



подъёма с полулёта								
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков		+	+	+	+	+	+	+
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении		+	+	+	+	+	+	+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+	+	+				
Удар серединой лба в прыжке		+	+	+	+	+		
Удар боковой частью головы в опорном положении		+	+	+	+			
Удар боковой частью головы в прыжке			+	+	+	+		
Удар затылочной частью головы			+	+	+			
Удар головой в броске					+	+	+	+
Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние		+	+	+	+	+	+	+
Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении			+	+	+	+	+	+
Приём и остановка катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+	+	+				
Приём и остановка опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+	+	+	+			
Приём и остановка мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке			+	+	+	+		
Приём и остановка катящихся мячей подошвой	+	+	+	+				
Приём и остановка опускающихся мячей подошвой	+	+	+	+				
Приём и остановка опускающихся мячей серединой подъёма	+	+	+	+	+			
Приём и остановка мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы		+	+	+	+	+		
Приём и остановка мячей, катящихся в сторону от игрока, внешней частью стопы			+	+	+			
Приём и остановка мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении	+	+	+	+	+			
Приём и остановка мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении		+	+	+	+	+		
Приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу			+	+	+	+	+	+
Приём и остановка мячей, опускающихся на игрока, головой			+	+	+	+	+	+
Приём и остановка мячей, прямо летящих на игрока, головой			+	+	+	+	+	+
Приём и остановка опускающихся мячей бедром	+	+	+	+				
Приём и остановка отскокившего от площадки мяча животом		+	+	+	+			
Приём и остановка отскакивающих от		+	+	+				

площадки мячей голенью								
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+				
Ведение мяча внутренней частью подъёма	+	+	+	+	+			
Ведение мяча носком	+	+	+	+				
Ведение мяча серединой подъёма	+	+	+	+				
Ведение мяча внешней частью подъёма	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу		+	+	+	+	+	+	+
Обманные движения без мяча	+	+	+	+	+			
Финт «Уходом»			+	+	+	+	+	+
Различные варианты финта «Уходом»				+	+	+	+	+
Финт «Проброс мяча мимо соперника»		+	+	+				
Финт «Остановка мяча подошвой»	+	+	+	+	+			
Финт «Убирание мяча подошвой»		+	+	+	+	+		
Сочетание нескольких финтов				+	+	+	+	+
Выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении			+	+	+	+	+	+
Отбор мяча накладыванием стопы		+	+	+	+			
Отбор мяча выбиванием		+	+	+	+	+	+	
Отбор мяча перехватом		+	+	+	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) различных приёмов техники перемещения с техническими приёмами с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+
Техника вратаря								
Перемещения в воротах	+	+	+	+	+			
Стойка вратаря	+	+	+	+	+	+		
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп	+	+	+	+	+			
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих в стороны от вратаря мячей в падении и броске мячей		+	+	+	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше бёдер и ниже головы		+	+	+	+			
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы и выше в прыжке			+	+	+	+	+	+
Ловля полувысоких мячей, летящих в сторону вратаря, в опорном положении		+	+	+	+			
Ловля полувысоких мячей, летящих в сторону от вратаря, в броске			+	+	+	+	+	+
Отбивание катящихся и низколетающих в сторону от вратаря мячей в выпаде			+	+	+	+		

Отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей на шпагате				+	+	+	+	+
Отбивание летящих в стороне от вратаря (выше пояса) мячей махом ноги					+	+	+	+
Отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе навстречу атакующему сопернику				+	+	+	+	+
Отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком (кулаками)				+	+	+		
Отбивание опускающихся и высоколетающих мячей головой					+	+	+	+
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места	+	+	+	+	+			
Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами		+	+	+	+	+		
Вбрасывание мяча из-за плеча без скрестных шагов		+	+	+				
Вбрасывание мяча из-за плеча в прыжке							+	+
Вбрасывание мяча сбоку с места	+	+	+	+				
Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу	+	+	+	+	+			
Выбивание мяча с рук		+	+	+	+	+		
Технические приемы полевых игроков	+	+	+	+	+	+	+	+

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

#### Тактика нападения

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.

#### Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки

применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи, ведение и обводка.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебный материал для учебных групп начального этапа подготовки и тренировочного этапа

Тактические действия	Этапы начальной подготовки			Этап тренировочный				
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Тактика игры в атаке								
Индивидуальные действия								
«Открытие»	+	+	+	+	+			
Отвлечение соперников			+	+	+	+		
Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля			+	+	+	+	+	+
Маневрирование				+	+	+	+	+
Передачи	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
Удары по воротам	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые действия								
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнёрами	+	+	+	+	+			
Комбинация «Стенка»			+	+	+	+		
Комбинация «Двойная стенка»					+	+	+	+
Комбинация «Скрещивание»			+	+	+	+	+	+
Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнёрами			+	+	+	+	+	+
Комбинация «Смена мест»					+	+	+	+
Комбинация «Пропускание мяча»					+	+	+	+
Комбинация при ведении мяча в игру с центра игрового поля			+	+	+	+	+	+
Комбинации при ведении мяча из-за боковой линии		+	+	+	+	+	+	+
Комбинация при участии вратаря			+	+	+	+	+	+

Комбинация при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля			+	+	+	+	+	+
Комбинации при розыгрыше угловых ударов			+	+	+	+	+	+
Командные действия								
Быстрое нападение					+	+	+	+
Позиционное нападение с центровым игроком с использование расстановки игроков 3+1		+	+	+	+	+	+	+
Позиционное нападение с центровым игроком с использование расстановки игроков 1+3				+	+	+	+	+
Позиционное нападение с центровым игроком с использование расстановки игроков 1+2+2					+	+	+	+
Позиционное нападение с использованием расстановки игроков «четыре в линию»					+	+	+	+
Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3					+	+	+	+
Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2				+	+	+	+	+
Тактика игры в обороне								
Индивидуальные действия								
Опека соперника без мяча	+	+	+	+				
Опека соперника с мячом		+	+	+	+	+	+	+
Групповые действия								
Разбор игроков команды соперника			+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+
Переключение (обмен опекаемыми соперниками)					+	+	+	+
Игра в меньшинстве			+	+	+	+	+	+
Командные действия								
Персональная оборона	+	+	+					
Концентрированная персональная оборона			+	+	+	+		
Рассредоточенная персональная оборона				+	+	+	+	+
Персональный прессинг						+	+	+
Зонная оборона	+	+	+					
Концентрированная зонная оборона				+	+	+	+	+
Рассредоточенная зонная оборона					+	+	+	+
Зонный прессинг						+	+	+
Комбинированная оборона			+	+	+	+	+	+
Тактика игры вратаря								
Выбор местав воротах	+	+	+	+	+	+		
Игра у выхода		+	+	+	+	+	+	+
Введение мяча в игру	+	+	+	+	+	+	+	+
Руководство действиями партнёров по обороне			+	+	+	+	+	+
Участие в атакующих действиях партнёров				+	+	+	+	+
Подстраховка партнёров по обороне			+	+	+	+	+	+
Установка «стенки» при розыгрышах		+	+	+	+	+	+	+

соперниками штрафных и свободных ударов								
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками угловых ударов		+	+	+	+	+	+	+
Установка «стенки» при введении соперниками мяча из-за боковой линии					+	+	+	+
Тактика полевых игроков	+	+	+	+	+	+	+	+

### Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах Учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

В рамках участия в соревнованиях обучающиеся приобретают, не только практику участия в соревнованиях, но и основы судейской практики.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков обучающихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Обучающимся дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, ручной мяч), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Теоретическая подготовка, которой овладевают учащиеся в процессе игровой подготовки: Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.). Виды

эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.).

Планируемые показатели соревновательной деятельности по футболу

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный	
	1 год	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	1	1	2	2
Всего игр	22	22	28	28

Показатели соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и планируются в соответствии с ЕКП (включает в себя школьные соревнования, городские соревнования, областные соревнования).

Развитие специальных психологических качеств

Развитие специальных психологических качеств в полном объеме невозможно без:

- формирования мотивации к занятиям;
- развития личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствования внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти;
- развития специфических чувств;
- формирования межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена, позволит правильно планировать процесс обучения с каждым учащимся.

Формирование личности спортсмена и межличностных отношений. Развитие спортивного интеллекта, оперативного мышления и памяти. Формирование волевых черт характера, уверенности в своих силах, способности управлять эмоциями и поведением, высокого уровня соревновательной мотивации, боевой готовности спортсмена к выступлению, стремления к победе, соревновательной эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю в соревновательной обстановке.



В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой психологические особенности учащихся. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать высоких результатов. Психологическая подготовка рассматривается, как сложный условно – рефлекторный процесс, который можно разделить на два этапа: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов психологической подготовки решает свои, строго определённые задачи, но в тоже время они взаимосвязаны.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в её задачи входит:

-воспитание высоконравственной личности спортсмена (воспитание характера, нравственных качеств, идейных убеждений, коллективизма, разносторонних интересов, мотивации положительного отношения к спорту и другие качества личности);

- развитие процессов восприятия (умение пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения, точности восприятия движений);

-развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

-развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения (наблюдательность, сообразительность, инициативность);

- развитие возможности управлять своими эмоциями (саморегуляция);

-развитие волевых качеств (целеустремлённость, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность, дисциплинированность).

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

- осознание игроками задач на предстоящую игру;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место игры и т.д.)

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

- формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Различают четыре вида эмоциональных, пред соревновательных состояний:

- состояние боевой готовности (самое благоприятное);

- пред соревновательная лихорадка (процесс возбуждения);

- пред соревновательная апатия (состояние противоположное состоянию пред игровой лихорадки);

- состояние самоуспокоенности (отсутствие готовности к волевым напряжениям).

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов.

Разговор тренера – преподавателя с занимающимися детьми, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – преподавателя является одним из важных моментов, направленных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а так же в процессе самой игры.

Для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется применять для воздействия специальную разминку с комплексом успокаивающих или тонизирующих упражнений; следует пользоваться такими средствами, как самоприказ, самоубеждение, применять методы аутогенной тренировки.

Нервно-психическое восстановление юных футболистов рекомендуется осуществлять с помощью словесных воздействий, отдыха переключения на другие виды деятельности и прочих средств. В этих целях необходимо использовать средства культурного отдыха и развлечения, рационального сочетания в режиме дня средств общей физической подготовки системы аутогенных воздействий.

#### Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры

Овладение способами повышения плотности технико-тактических действий подразумевает:

- овладение техническими и тактическими навыками;
- оптимальное соотношение техники и тактики, структура действий их направление и скорость;
- целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз комбинаций;
- специально-вспомогательные упражнения.

#### Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок

Целенаправленный и постоянный контроль за освоением тренировочных и соревновательных нагрузок, является одним из критериев успеха всего тренировочного процесса. В связи с тем, что у каждого возраста есть особенности развития, и уровень подготовки может тоже отличаться, то по результатам контроля важно скорректировать планы подготовки, если в этом есть необходимость. Необходимо выявить причины возникновения ошибок и их систематизировать. Это возможно определить с помощью контроля над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств, критериев технического мастерства, временными и амплитудными соотношениями характеристик техники.

### Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, регламентированы Единой всероссийской спортивной классификацией по футболу.

#### **2.2.3. Специальная физическая подготовка**

Основными направлениями в области специальная физическая подготовка, является:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждого этапа подготовки.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

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

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях.

#### Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости

1) Упражнения для развития быстроты:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных

положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. (варианты). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

## 2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих но́г в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3) Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

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

4) Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в

различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.

#### Повышение индивидуального игрового мастерства

Цель индивидуальных тренировок — повышение мастерства футболиста.

Спортивному совершенствованию футболистов нет предела, и наиболее сложная из многих решаемых ими задач — рост технико-тактического мастерства. Успешно решить ее можно, широко индивидуализируя тренировочный процесс. Что же касается содержания занятий, то здесь весьма важно выбрать рациональный, методически оправданный путь, который давал бы возможность воздействовать на ведущие компоненты мастерства целенаправленно и эффективно.

Индивидуализация тренировки футболистов должна быть направлена на достижение конкретной реальной цели: не просто совершенствовать какие-то качества, а обязательно преломлять их, тем самым развивая и совершенствуя, через ведущие игровые функции.

#### Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником

Одно из направлений подготовки, которое включает в себя не только скоростную технику, но и психологическую подготовку, так как действия в условиях силового противоборства с соперником, подразумевает наличие знаний, как может действовать соперник. Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные.

#### Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

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

### **2.2.5. Самостоятельная работа**

Раздел самостоятельная работа предусматривает работу по индивидуальным планам, и в каникулярный период.

Самостоятельная работа обучающегося допускается такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального плана, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

### **2.3 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и мерам безопасности. Требования по технике безопасности отражены в инструкции по виду спорта.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации учащихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации учащихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

#### 2.4. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Тренировочные нагрузки, используемые в процессе подготовки, не должны превышать численные значения, представленные в таблице:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

№	Этапный норматив	Этапы подготовки					
		НП-1 (6 час.)	НП-2,3 (8 час.)	Т-1,2 (12 час.)	Т-3 (14 час.)	Т-4 (16 час.)	Т-5 (18 час.)
1	Количество часов в неделю	6	8	12	14	16	18
2	Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5	5-6	6	6
3	Количество недель в году	44	44	44	44	44	44
4	Общее количество часов в год	264	352	528	616	704	792

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.



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

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

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

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

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

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

### 3. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1	Бег на 30 м (с)	5	6,2	6,0	5,8	6,5	6,4	6,1
		4	6,4	6,2	6,0	6,7	6,5	6,3
		3	6,6	6,4	6,2	6,9	6,7	6,5
2	Бег на 60 м со старта (с)	5	11,6	11,5	11,4	11,8	11,7	11,6
		4	11,7	11,6	11,5	11,9	11,8	11,7
		3	11,8	11,7	11,6	12,0	11,9	11,8
2	Челночный бег (3X10м)(с)	5	9,1	9,0	8,8	9,3	9,2	9,0
		4	9,2	9,1	9,0	9,4	9,3	9,2
		3	9,3	9,2	9,1	9,5	9,4	9,3
3	Прыжок в длину с места (см)	5	145	150	160	135	140	145
		4	140	145	155	130	135	140
		3	135	140	150	125	130	135
4	Тройной прыжок (см)	5	370	375	380	315	320	330
		4	365	370	375	310	315	320
		3	360	365	370	300	310	315
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5	17	19	21	14	16	18
		4	15	17	19	12	14	16
		3	13	15	17	10	12	14
6	Бег на 1000 м	3	без учёта времени					

Для перевода на следующий год обучения спортсмен должен набрать в сумме не менее 18 баллов

### Технические нормативы

Контрольное упражнение	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Жонглирование мяча (кол-во раз)	6	8	10
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	10,0	8,2	6,3
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики и девочки 10-12 лет с расстояния 11 метров). Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.		

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)

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

№ п/п	Упражнения	Баллы	Юноши		Девушки	
			ТГ-1	ТГ-2	ТГ-1	ТГ-2
1	Бег на 15 м с высокого старта (с)	5	2,4	2,3	2,8	2,6
		4	2,6	2,4	2,9	2,8
		3	2,7	2,6	3,0	2,9
2	Бег на 15 м с хода (с)	5	2,2	2,0	2,4	2,3
		4	2,3	2,2	2,5	2,4
		3	2,4	2,3	2,6	2,5
3	Бег на 30 м с высокого старта (с)	5	4,7	4,5	4,9	4,8
		4	4,8	4,7	5,0	4,9
		3	4,9	4,8	5,1	5,0
4	Бег на 30 м с хода (с)	5	4,3	4,1	4,6	4,5
		4	4,4	4,2	4,7	4,6
		3	4,6	4,4	4,8	4,7
5	Прыжок в длину с места (см)	5	200	205	180	185
		4	195	200	175	180
		3	190	195	170	175
6	Тройной прыжок (см)	5	630	635	590	600
		4	625	630	585	595
		3	620	625	580	590
7	Прыжок в высоту без замаха рук (см)	5	16	18	14	16
		4	14	16	12	14
		3	12	14	10	12
8	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	5	22	24	20	22
		4	21	23	18	20
		3	20	21	16	18
9	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	5	8	9	6	7
		4	7	8	5	6

	(см)	3	6	7	4	5
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

№ п/п	Упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
			ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег на 15 м с высокого старта (с)	5	2,2	2,1	2,0	2,6	2,5	2,4
		4	2,3	2,2	2,1	2,7	2,6	2,5
		3	2,4	2,3	2,2	2,8	2,7	2,6
2	Бег на 15 м с хода (с)	5	2,0	1,9	1,8	2,2	2,1	2,0
		4	2,1	2,0	1,9	2,3	2,2	2,1
		3	2,2	2,1	2,0	2,4	2,3	2,2
3	Бег на 30 м с высокого старта (с)	5	4,5	4,4	4,3	4,7	4,6	4,5
		4	4,6	4,5	4,4	4,8	4,7	4,6
		3	4,7	4,6	4,5	4,9	4,8	4,7
4	Бег на 30 м с хода (с)	5	4,0	3,9	3,8	4,4	4,3	4,2
		4	4,1	4,0	3,9	4,5	4,4	4,3
		3	4,2	4,1	4,0	4,6	4,5	4,4
5	Прыжок в длину с места (см)	5	210	215	220	190	195	200
		4	205	210	215	185	190	195
		3	200	205	210	180	185	190
6	Тройной прыжок (см)	5	640	645	650	605	610	615
		4	635	640	645	600	605	610
		3	630	635	640	595	600	605
7	Прыжок в высоту без замаха рук (см)	5	19	20	21	24	25	26
		4	18	19	20	23	24	25
		3	16	18	19	22	23	24
8	Прыжок в высоту со замахом рук (см)	5	44	46	48	37	38	39
		4	42	44	46	36	37	38
		3	40	42	44	35	36	37
9	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за	5	10	11	12	8	9	10
		4	9	10	11	7	8	9

	головы (см)	3	8	9	10	6	7	8
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа						

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 27 баллов

### Нормативные требования по технической подготовке для групп ТГ-1-го года обучения.

Специальная подготовленность				
Бег 30 м ведение мяча, с	М	5.8	5.7	5.5
	Д	6.2	6.0	5.9
Жонглирование мяча ногами, (кол-во ударов)	М	8	16	24
	Д	6	12	18
Жонглирование мяча головой, (кол-во ударов)	М	6	10	14
	Д	4	6	8
Ведение мяча по «восьмёрке»	М	+	+	+
	Д			
Ведение мяча по границе штрафной площадки	М	+	+	+
	Д			
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17 метров (мальчики и девочки с расстояния 11 метров). Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается количество попаданий.			
Нормативные требования по технической подготовке для групп ТГ- 2-го годов обучения				
Специальная подготовленность				

Жонглирование мяча ногами, (кол-во ударов)	М	8	16	24
	Д	6	12	20
Жонглирование мяча головой, раз	М	7	12	16
	Д	4	6	8
Бег 30 м с ведением мяча, с	М	6.0	5.9	5.8
	Д	6.5	6.3	6.2
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий).	Удар по воротам на точность выполняется по не подвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (мальчики и девочки 11-13лет с расстояния 11 метров). Выполняется по 6 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается количество попаданий.			

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

### Нормативные требования по технической подготовке для групп ТГ- 3-4-5-го годов обучения

Специальная подготовленность							
наименование нормативов	лет	ТГ-3		ТГ-4		ТГ-5	
		М	Д	М	Д	М	Д
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6
	16	6	5	7	6	8	7
	17	7	6	8	7	9	8
Бег 30 м., с ведением мяча, с.	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Жонглирование мяча (комплексное) кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Жонглирование мяча головой, (раз).	12	16	17	18	10	12	14
	13	18	19	20	12	14	16
	14	22	23	24	14	16	18

	15	24	25	26	16	18	20
	16	26	27	28	18	20	22
	17	30	31	32	20	22	24
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	12	+	+	+	+	+	+
	13	+	+	+	+	+	+
	14	+	+	+	+	+	+
	15	+	+	+	+	+	+
	16	+	+	+	+	+	+
	17	+	+	+	+	+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащегося при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

#### Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения май текущего года.

Формы промежуточной аттестации:

- мониторинг тестирования учащихся по учебным нормативам, по трём качественным уровням (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности);

- анализ динамики личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, которые являются одним из отчетных документов и хранятся в учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Учащиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или



решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией.

Формы итоговой аттестации:

- мониторинг тестирования учащихся по учебным нормативам, по трём качественным уровням (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).

- анализ динамики личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня

- спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта – футбол, согласно Единой Всероссийской спортивной квалификации.

### Результат освоения Программы

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по футболу;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащегося;
- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий футболом.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по футболу;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья учащегося.

Результатом реализации Программы по предметным областям является:

Приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: теория и методика физической культуры и спорта; общая и специальная физическая подготовка; избранный вид спорта.

### Теория и методика физической культуры и спорта:

- история развития футбола;

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

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила футбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по футболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных

соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях футболом.

#### Общая физическая подготовка:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

#### Избранный вид спорта:

- овладение основами техники и тактики футбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу.

#### Специальная физическая подготовка:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

#### 4. Перечень информационного обеспечения

№ п/п	Информационное обеспечение
нормативные документы	
1	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	Федеральный закон от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4	Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
6	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

7	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду футболу (Утвержден приказом Минспорта России от 23 марта 2013г. №147)
интернет ресурсы	
8	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a> - Министерство спорта Российской Федерации
9	<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a> - Олимпийский Комитет России
10	<a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a> - Международный Олимпийский Комитет
11	<a href="http://www.mon.gov.ru/">http://www.mon.gov.ru/</a> - Министерство образования и науки Российской Федерации
12	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> - Федеральный портал «Российское образование»
13	<a href="http://www.window.edu.ru/">http://www.window.edu.ru/</a> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
14	<a href="http://www.school-collection.edu.ru/">http://www.school-collection.edu.ru/</a> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
15	<a href="http://www.fcion.edu.ru/">http://www.fcion.edu.ru/</a> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
16	<a href="http://футбол-удары.рф/knigi-o-futbole.html">http://футбол-удары.рф/knigi-o-futbole.html</a> Индивидуальная подготовка юных футболистов
17	<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a> Российский футбольный союз
18	<a href="http://fflo.ru/">http://fflo.ru/</a> - Федерация футбола Ленинградской области
19	<a href="http://www.wada-ama.org">http://www.wada-ama.org</a> Всемирное антидопинговое агентство
20	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/ГРФК/">http://lib.sportedu.ru/Press/ГРФК/</a> Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
21	<a href="http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОТ/">http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОТ/</a> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал
список литературы	
22	Внеурочная деятельность учащихся футбол. Просвещение. Москва.2011г.
23	Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
24	Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
25	Железняк Ю., Портнов Ю. и др. Спортивные игры 5-е издание. - М.: Издательский центр "Академия, 2014. - 400с.
26	Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
27	Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.
28	Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.
29	Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
30	Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С., 2006г.
31	Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
32	Кук М. Сто и одно упражнение для юных футболистов. А.С.Т. Астрель.

	Москва 2003г.
33	Лях В.И.Мой друг физкультура. «Просвещение» 2005г.
34	Манаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и Практика. «Советский спорт» - 2007г.
35	Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
36	Полозов А.А., Полозова Н.Н. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009. - 296 с
37	Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
38	Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, рекомендовано к изданию Техническим комитетом РФС «Советский спорт», Москва, 2011 г
39	Футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
40	Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г
41	Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Азбука спорта. Футбол; Физкультура и спорт - Москва, - 2012 -294 с.
42	Цирик, Б.Я.; Лукашин, Ю.С. Футбол; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. - Москва, - 2012 -208 с
аудиовизуальные средства	
43	Видеозаписи официальных соревнований с участием сильнейших футбольных команд

## Приложение № 1

### Календарный учебный график

Программа		Примечание
Дополнительная предпрофессиональная программа «Футбол»		данный календарный график составлен без учета переноса праздничных дней
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	44 недели	без учета спортивно - оздоровительного лагеря и самостоятельных занятий
Продолжительность учебной недели	6 дней	
Продолжительность одного учебного занятия	1-3 часа	1 академический час равен 45 мин.
Количество часов за весь учебный период	4136 часов	2016-2017 учебный год
-на этапе начальной подготовки: 1-й период; 2-й период; 3-й период. - на тренировочном (этапе спортивной специализации): 1-й период; 2-й период; 3-й период; 4-й период; 5-й период.	616 часов 264 часа 352 часа 352 часа 3168 часов  528 часов 528 часов 616 часов 704 часа 792 часа	-на этапе начальной подготовки: <b>1-й период-264 часа</b> <b>2-й период -352 часа</b> <b>3-й период -352 часа</b> - на тренировочном этапе <b>1-й период-528 часов</b> <b>2-й период – 528 часов</b> <b>3-й период – 616 часов</b>
Летняя оздоровительная работа	1 июня- 31августа	
Промежуточная аттестация	май	
Сроки приёма детей	май - сентябрь	набор в группы производится до 16 сентября
<b>Режим работы с 8.00 ч. до 20.00ч.</b>		
<b>Начало учебного года 1 сентября. Окончание учебного года 31 августа</b>		
<b>Каникулы:</b> Каникулярные дни 04.11.2016; с31.12.2016 по 11.01.2017; 23.02.2017; 08.03.2017; 1.05.2017 и 9.05.2017 В период школьных каникул, установленных Комитетом по образованию Волховского района учебно-тренировочные занятия, могут проводиться по специальному расписанию. <b>Осенние:</b> с 04октября по 13ноября 2016 <b>Зимние:</b> с 31 декабря 2016 по 11 января 2017 <b>Весенние:</b> с 26 марта по 02 апреля 2017 <b>Летние:</b> 01 июня по 31 августа 2017		
<b>Праздничные дни:</b> 1-11 января - Новогодние и рождественские праздники 23 февраля - День защитника Отечества 8 марта - Международный женский день 1 мая - Праздник весны и труда 9 мая - День Победы 12 июня - День Независимости России 4 ноября - День народного Единства		
<b>Адреса на базе, которых проходят занятия:</b> согласно договоров о сетевом взаимодействии реализации дополнительной предпрофессиональной программы «Футбол»		

**План физкультурных и спортивных мероприятий по футболу**

№ п/п	Название физкультурных и спортивных мероприятий	Примерное время проведения
<b>1</b>	<b>Традиционные мероприятия, организуемые и проводимые МБУДО «ДЮСШ» Волховского муниципального района</b>	
1.1	Первенство МОБУ ДОД «ДЮСШ» Волховского муниципального района по футболу.	октябрь-май
1.2	Товарищеские встречи по футболу.	сентябрь-июнь
<b>2</b>	<b>Участие в районных, областных, региональных всероссийских мероприятиях</b>	
2.1	Первенство района	в течение учебного года
2.2	Первенство области	
2.3	Первенство России	



Примерное учебно-тематическое планирование

СОДЕРЖАНИЕ	начальная подготовка 1 года обучения (6 часов в неделю)	индивидуальные планы														
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль				
1. Теоретическая подготовка																
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2. Практическая подготовка																
2.1. Общая физическая подготовка	53	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3
2.2. Избранный вид спорта	128	15	13	11	5	14	13	13	13	13	13	13	13	12	13	6
2.3. Специальная физическая подготовка	53	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3. Самостоятельная работа																
<b>Общее количество часов</b>	<b>264</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>16</b>

СОДЕРЖАНИЕ		начальная подготовка 2 -3 года обучения (8 часов в неделю)	индивидуальные планы																								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль														
1. Теоретическая подготовка																											
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта		40	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2					
2. Практическая подготовка																											
2.1. Общая физическая подготовка		70	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6					
2.2. Избранный вид спорта		172	17	19	15	17	17	10	18	17	17	19	19	17	17	17	17	17	17	17	17	6					
2.3. Специальная физическая подготовка		70	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6					
3. Самостоятельная работа																											
<b>Общее количество часов</b>		<b>352</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>20</b>					

СОДЕРЖАНИЕ	тренировочная 1-2 года обучения (12 часов в неделю)	индивидуальные планы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1. Теоретическая подготовка														
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	60	6	6	6	6	5	6	6	5	5	5	4		
2. Практическая подготовка														
2.1. Общая физическая подготовка	105	11	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
2.2. Избранный вид спорта	258	25	29	22	24	12	26	26	30	25	28	11		
2.3. Специальная физическая подготовка	105	9	9	10	11	9	10	10	10	9	9	9	9	9
3. Самостоятельная работа														
<b>Общее количество часов</b>	<b>528</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>33</b>		

СОДЕРЖАНИЕ	тренировочная 3 года обучения (14 часов в неделю)	индивидуальные планы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1. Теоретическая подготовка														
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	70	7		7	7	5	7	7	6	6	6	5		
2. Практическая подготовка														
2.1. Общая физическая подготовка	123	12	12	12	11	10	11	11	11	11	11	12	10	
2.2. Избранный вид спорта	300	33	30	25	35	16	27	32	30	31	35	6		
2.3. Специальная физическая подготовка	123	10	12	12	12	11	11	12	11	11	11	10		
3. Самостоятельная работа														
<b>Общее количество часов</b>	<b>616</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>56</b>	<b>65</b>	<b>42</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>64</b>	<b>31</b>		

СОДЕРЖАНИЕ		тренировочная 4 года обучения (16 часов в неделю)	индивидуальные планы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1. Теоретическая подготовка															
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта															
		75	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	
2. Практическая подготовка															
2.1. Общая физическая подготовка		140	14	14	13	14	14	10	13	13	13	13	13	13	10
2.2. Избранный вид спорта		349	36	37	30	39	39	22	31	36	34	34	34	37	13
2.3. Специальная физическая подготовка		140	13	13	14	13	13	10	13	14	14	13	13	13	10
3. Самостоятельная работа															
<b>Общее количество часов</b>		<b>704</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	<b>48</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>39</b>

СОДЕРЖАНИЕ		тренировочная 5 года обучения (18 часов в неделю)	индивидуальные планы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		
1. Теоретическая подготовка															
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта															
		85	9	8	8	9	6	8	8	8	8	8	8	8	5
2. Практическая подготовка															
2.1. Общая физическая подготовка		158	17	17	16	16	8	16	16	16	15	15	16	16	6
2.2. Избранный вид спорта		391	36	39	33	39	34	33	38	39	37	37	38	38	25
2.3. Специальная физическая подготовка		158	16	17	15	17	6	15	16	16	15	15	16	16	9
3. Самостоятельная работа															
<b>Общее количество часов</b>		<b>792</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>45</b>