Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДАЮ**
на педагогическом совете	зам. директора по УВР	директор МБУ ДО ДЮСШ
протокол №_____	___ _____М.В. Серко	_____С.В.Немченко
от _____202__г.	_____202__г.	_____202__г.

Подписано цифровой подписью: Немченко Сергей Викторович
DN: cn=Немченко Сергей Викторович, o=МБУ ДО: ДЮСШ, ou=Директор, email=sportshcolarom@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.02.03 14:27:22 +03'00'

Рабочая программа по футболу

Этап: Т-3
Возраст детей: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год
Тренер-преподаватель: Дружинин Андрей Юрьевич

Волгодонской район,
х. Потапов
2022 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В 2022/2023 учебном году реализация рабочей программы пройдет в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19). Организуются мероприятия разъяснительного характера для обучающихся и их родителей (законных представителей): о мерах сохранения здоровья, о мерах профилактики и снижения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID–19); об организации индивидуальной и (или) групповой работы с обучающимися, в том числе с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий обучения.

С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

Образовательная программа по футболу разработана на основе Примерной программе для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин- заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук). Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 26.06.2012г. № 504), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Основная **цель** программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

<u>обучающие:</u>

- ознакомить с историей развития футбола;
- освоить технику и тактику игры в футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по футболу.

<u>воспитывающие:</u>

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по футболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных футболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Для более эффективной подготовки юных футболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к футболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке футболистов высокого класса.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Учебный год начинается 5 сентября, заканчивается 31 мая. Рабочая программа рассчитана на 39 учебно-тренировочные недели. Занятия проводятся 5

раз в неделю 3 раза по 4 часа, 2 раз по 3 часа. Количество рабочих часов за год составляет - 696 часов. В связи с постановлением Правительства РФ «О выходных и праздничных днях на 2022-2023 год» учебно-тренировочные занятия выпали на праздничные дни: 04.11.2022г., 02.01.2023г., 03.01.2023г., 04.01.2023г., 05.01.2023г., 06.01.2023г., 23.02.2023г., 24.02.2023г., 08.03.2023г., 01.05.2023г., 08.05.2023г., 09.05.2023г. Годовая учебная нагрузка сокращена на 43 часа и составляет 653 часа.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

2.1 Учебный план-график

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	**ЧАСЫ**	**Периоды тренировок**								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. ТЕОРИЯ										
Развитие футбола в России и за рубежом	1		1							
Гигиена, режим и питание	1							1		
Оказание первой мед. помощи	3	1			1		1			
Закаливание и массаж	2		1					1		
Правила игры	6			1		1	1	1	1	1
Установка на игру и разбор игр	6	1			1	1	1		1	1
Профилактика COVID-19	4	1		1	1			1		
Итого часов	23									
2. ПРАКТИКА										
Самостоятельное дистанционное обучение	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	137	13	16	16	18	14	14	16	15	15
Специальная физическая подготовка	137	13	16	16	18	14	14	16	15	15
Техническая подготовка	141	14	16	17	18	15	15	16	15	15
Тактическая подготовка	139	15	16	16	18	14	16	15	14	15
Инструкторская и судейская практика	12	2		2	1	1	2	1	1	2
УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	0									
Первенство и кубок РО	32	8	8	4				4	8	
Товарищеские игры	4							2		2
КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	0									
Текущие	4			2				2		
Контрольно- переводные	4									4
Медицинское обследование	2	2								
Итого часов……	**630**	**69**	**74**	**75**	**75**	**60**	**63**	**74**	**70**	**70**
Всего часов……	**653**	**72**	**76**	**77**	**78**	**62**	**66**	**78**	**72**	**72**

2.2 Соотношение объемов (%) спортивной подготовки в течении года

Виды спортивной подготовки	Количество часов	%
Теория	23	3.7%
Общая физическая	137	21%
Специальная физическая	137	21%
Техническая подготовка	141	22%
Тактическая подготовка	139	21%
Инструкторская и судейская практика	12	2%
Дистанционное обучение	18	3%
Контрольные и календарные игры	36	6%
Контрольные испытания	8	1%
Медицинское обследование	2	0.3%

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по футболу.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течении года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов.

В МБУ ДО ДЮСШ предусматриваются соревнования между тренировочными группами, контрольные игры, турниры, районные, областные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются: контрольные, отборочные, основные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований по футболу подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Виды соревнований	ТЭ-3
Контрольные игры	8 часов

2.4 Режимы тренировочной работы.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах (45 мин.) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. ТЭ-3 составляет 3 академических часа (135 мин.) с 10 минутным перерывом после 45 минут занятий.

Этап обучения	**Дни недели**				
	Понедельник	**Вторник**	**Среда**	**Четверг**	**Пятница**
Т-3	16^{30}-20^{00}	16^{30}-20^{00}	16^{30}-20^{00}	17^{00}-19^{35}	17^{00}-19^{35}

Расписание тренировочных занятий утверждается директором школы. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:
- групповые занятия;
- работа по индивидуальны планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку.

На всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку.

Возрастные требования в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по футболу, установлен минимальный возраст для зачисления 7 лет. Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки по виду спорта футбол, как основание к отчислению данного занимающегося из учреждения законодательством не предусмотрено.

Среди детей есть те, кто по темпам физиологического созревания существенно опередил своих сверстников, т.е. **акселераты,** но есть и дети с замедленными темпами развития - **ретарданты**. Этим объясняется и разница не только в физическом развитии, но и в уровне физической подготовленности.

Не следует забывать, что паспортный возраст ребенка нередко не совпадает с уровнем его биологического развития.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

-уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств (решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность, дисциплинированность);

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям, способность управлять своими эмоциями в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффектифной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

-способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Рост спортивных достижений в конечном счете зависит больше всего от тренировочных нагрузок. Чтобы обеспечить поступательное повышение подготовленности юного футболиста в процессе многолетней тренировки, важно правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов. На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

Для начинающих и недостаточно тренированных нагрузку в занятии увеличивают постепенно; она достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной. Подбор средств должен быть таким, чтобы последующие упражнения как бы продолжали предыдущие.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

Изменения тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у юных футболистов должен происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годичных циклах тренировки.

Важное значение имеет строгая постепенность увеличения и чередование тренировочных нагрузок (больших, средних и малых) с активным отдыхом.

Под нагрузкой понимают:

- работу, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях;
- величину воздействия этой работы на организм спортсмена.

Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;
- специализированность;
- величину;
- интенсивность.

Направленность – характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической.

Специализированность – связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» соревновательному упражнению.

На основании величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяются на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

Величина нагрузки отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм.

Объем нагрузки – общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия.

В качестве объема необходимо регистрировать:

- количество дней на проведение тренировочных занятий;
- количество тренировочных занятий;
- количество часов, затраченных на тренировочные занятия.

Интенсивность нагрузки:

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);
- интенсивность упражнения (или скорость передвижения);
- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;
-характер отдыха (заполненность пауз);
- число повторений.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	ТЭ-3
Количество часов в неделю	18
Количество тренировок в неделю	5
Общее количество часов в год	653
Общее количество тренировок в год	181

Классификация нагрузок:

1. Запредельные – превышающие функциональные возможности организма.

Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. Околопредельные – стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7 день, а величины его не очень большие. Иногда применяется на тренировках.

3. Большие – наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках.

4. Средние – эффект сверхвосстановления после их меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. Малые – после них отмечается наименьший эффект сверхвосстановления – через 4-6 часов. Часто используется до начало игры.

Необходимо учесть, что процессы восстановления после больших нагрузок проходят значительно быстрее, если в интервалах между ними вместо пассивного отдыха проводить тренировки со средними или малыми нагрузками.

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол и зависит от этапа спортивной подготовки.

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Футбол, игра контактная и что бы избежать травм игроки обязаны на тренировках и соревнованиях надевать на голень футбольные защитные щетки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	10
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	4
4	Ворота мини футбольные	штук	2
5	Стойки для обводки	штук	20
6	Фишки	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
7	Скамейка гимнастическая	штук	2
8	Скакалка	штук	10
9	Гантели массивные от 1 до 3 кг	комплект	3
10	Мяч набивной весом от1 до 3кг	комплект	3
11	Насос для накачивания мячей	штук	2
12	Свисток	штук	2
13	Секундомер	штук	1
14	Баул для переноски мячей	штук	2
Спортивная экипировка			
15	Футболка двух цветов	штук	20
16	Шорты	штук	20
17	Свитер вратарский двух цветов	штук	2

18	Манишки двух цветов	штук	20
19	Защитные щитки	штук	15

2.9 Требования к количественному и качественному составу группы.

Этап	Возраст (лет)	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования по физической и технической подготовке
ТЭ-3	13-16	12	20	18	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить футболиста, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Обучающийся должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверено сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различных амплуа должны заниматься всем, однако каждый по своему с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство футболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

В годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период

Основная задача этого периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: **общеподготовительный и специально-подготовительный.**

На общеподготовительном этапе основная направленность тренировки - создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых.

На специально-подготовительном этапе тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период продолжается в зависимости от календаря соревнований и может быть разбит на два периода весна

Рекомендуется предусмотреть в нем *промежуточный подготовительный этап* продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивном лагере, на тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода.

Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, подвижные игры и т.п.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы».

В переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие «спортивной формы».

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре. Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

-конкретных задач на данный период тренировки, особенностей этапов и периодов подготовки,

-состояния «спортивной формы» игроков, технико-тактической подготовленности, необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними,

-общего режима деятельности, климатических условий и др.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме спортсменов и обусловливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы: повторность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузки, волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С тренировочной – только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Годовые планы конкретизируются составлением ***рабочих планов*** на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются ***конспекты отдельных занятий.***

Основной формой тренировки являются – тренировочные занятия.

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировочного процесса на следующий год, лечение травм.

Периоды тренировок для ТЭ-3										
подготовительный-1		переходный-2		подготовительный-2			соревновательный		переходный-1	
IX	X	XI	XII	I	II	III	IY	Y YI		YIII

III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной по подготовки.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер - преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренер - преподаватель и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта футбол по годам, продолжительность в соответствии с Нормативной части Программы, на этапах спортивной подготовки.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год, количеству официальных игр в год.

Этапный норматив	Кол-во часов
Количество часов в неделю	18
Количество тренировок в неделю	5
Общее количество часов в год	653
Общее количество тренировок в год	181
Количество соревновательных нагрузок	8

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

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

К документам **текущего планирования** относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

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

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

3.4 Требования по организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер - преподаватель определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру – преподавателю своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в организации - подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на региональных и российских соревнованиях, пополнить составы юношеских сборных команд области, страны, команд мастеров по футболу.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных футболистов на максимально возможные высшие спортивные достижения.

2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки футболиста, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс.

Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление футболистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки.

К числу задач общей психологической подготовки относятся.

Формирование жизненно и спортивно важных качеств у спортсменов должно затрагивать всю психику:

На ярусе нервозных процессов происходит общее формирование интеллекта, особенно в детском возрасте (улучшение качества восприятия мышления и памяти);

На ярусе нервозных состояний необходимо формировать общую эмоциональную устойчивость к неблагоприятным воздействиям, повышение качества адаптации к ним;

На ярусе свойств личности необходимо прежде всего формировать сильнейшие качества (настойчивость, самообладание, самостоятельность, смелость, целеустремленность), веселость личности, мотивацию достижения, уверенность в себе, оптимально самооценки, высокий самоконтроль и т.д.

Т.е. в общем и целом необходимо сформировать адаптивную личность, способную быстро приспосабливаться к меняющимся и усложняющимся условиям с минимальными затратами, с повышением качества деятельности.

Специальная нервозная подготовка обучающихся и тренеров - преподавателей - это управление состоянием и поведением обучающегося (а иногда и тренера - преподавателя) в тренировочном процессе и в ходе соревнований. Чем меньше общая психологическая подготовка, тем важнее специальная.

Задачи специальной нервозной подготовки:

К учебно-тренировочному занятию;

К конкретному соревнованию;

К конкретному выходу в процессе соревнования;

Взаимодействие в процессе выступления;

Помощь в восстановлении после тренировки или соревнования;

Помощь в переживании радости или падения на соревновании.

Специальная психологическая подготовка обучающихся и тренеров - преподавателей – это управление состоянием и поведением обучающегося (а иногда - и тренера - преподавателя) в тренировочном процессе и в ходе

соревнований. Чем малая общая психологическая подготовка, тем важнее специальная.

В случаях предстартовой лихорадки происходят следующие изменения в соревновательной деятельности:

- ее упрощение (неадекватный переход на только хорошо и давно заученные действия);
- переход на стереотипные действия;
- интенсификация;
- совмещение отдельных этапов отдельных действий, что ведет к нарушению техники;
- склонность делать грубые ошибки.

Таким образом, то есть успокаивать их чаще всего приходиться снижать уровень эмоционального возбуждения некоторых из спортсменов.

1. Если спортсмен слишком возбужден или у него неврастенические реакции, предложите ему выполнить какую-либо монотонную и медленную работу (прогулка, рисование, и т. д.).

2. Если эмоции спортсмена развиваются по типу астении (вялость, слабость, медлительность), то необходимо ему встряхнуться и приступить немедленно к интенсивной физической работе (к интенсивной разминке). Весьма полезна в таких случаях пробежка.

3. Используйте прием разрядки (действия, направленного не на подавление эмоций, а на их проявление). К таким приемам можно отнести любую интенсивную работу, в которой нужно что-то разобрать, снести, разрушить. Полезна колка дров. Можно метание снежков в цель, удары по футбольному мячу и др.

4. В случаях чрезмерного волнения весьма полезно снизить у спортсмена уровень мотивации. Для этого целесообразно пересмотреть задачи.

Сказанное позволяет закончить, что использование средств, включенных в воспитание спортивно принципиальных свойств более устойчивыми психическими чертами личности являются характеристики. Психические процессы и психические состояния, повторяясь многократно, укрепляются в определенных личных свойствах; в свою очередность, личностные свойства в любой определенный момент времени в соответвенных действиях и состояниях.

Свойства личности в деловитости спортсмена проявляются как профессионально принципиальные свойства. Они, с одной стороны, лежат в базе овладения техникой и стратегией вида спорта, подсобляют спортсмену улучшать свою профессиональную компетентность а, с иной стороны, разрешают эффективно и солидно делать в критериях соревнований преднамеренно достигать победы.

Среди мастерски важных качеств спортсмена центральное пространство занимают интеллектуальные и волевые качества, высочайший степень развития которых нужен во всяком облике спорта.

Решительность и смелость - своевременность принятия и исполнения решений, не имение страха действия в условиях риска. Инициативность и самостоятельность проявляются в творчестве, новаторстве и быстроте мышления в деятельности.

Выдержка и самообладание - возможность управлять мыслями, действия неблагоприятных факторов чувствами и действиями в условиях эмоционального

возбуждения, в волевых действиях проявляются интеллектуальная активность, высокие нравственные чувства и умение преодолевать препятствия.

Таким образом, можно выделить два направления в формировании мобилизационной готовности футболистов: общая мобилизационная готовности предварительная, осуществляется постоянно и образцовая (проводится перед конкретным соревнованием) подготовка.

3.7 Планы восстановительных мероприятий.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

1. Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

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

3. Гигиенические - включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климатовременные факторы и т.д.)

4.Медико-биологические - включают в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

3.8 Планы антидопинговых мероприятий.

Характеристика допинговых средств и методов.

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества 1) стимуляторы, 2) наркотики, 3) анаболические агенты, 4) диуретики, 5) пептидные гормоны и их аналоги и производные.

Запрещенные методы 1) кровяной допинг, 2) физические, химические, фармологические искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость **(наркоманию).**
Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план спортивной подготовки спортсменов:

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса
- усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план спортивной подготовки спортсменов:
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;
- нарушение антидопинговых правил.

3.9 Планы инструкторской и судейской практики.

№ п/п	Виды подготовки	Тренировочный этап				
		Год обучения				
		3				
1.	Инструкторская и судейская практика	8 ч.				

В течение всего периода обучения тренер - преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера – преподавателя.

Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение вместе с тренером - преподавателем о проведении первенства школы по футболу.

Самостоятельно заполнить протокол соревнований.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером - преподавателем.

IY. Система контроля и зачетные требования.

4.1 Требования к результатам реализации программы на этапе спортивной подготовки.

Этап	Год обучения	Минимальный возраст (лет)	Максимальное число учащихся	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и технической подготовке
ТЭ	3	13-16	20	18	Выполнение норм по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Программа переводных нормативов по ОФП

Наименовании упражнения	Оценка	12 лет	13лет	14лет
Бег 30 м. (сек.)	5 (отл) 4 (хор) 3 (удв)	5,4 и < 5,5-6,0 6,1-6,6	5,2 и < 5,3-5,8 5,9-6,4	5,0 и < 5,1-5,6 5,7-6,2

Челночный бег 3х10м. (сек.)	5 (отл) 4 (хор) 3 (удв)	9,3 и < 9,4-9,9 10,0-10,5	9,1 и < 9,2-9,7 9,8-10,3	8,9 и < 9,0-9,5 9,6-10,1
Бег 300м. (сек.)	5 (отл) 4 (хор) 3 (удв)	90 95 100	85 90 95	80 85 90
Прыжки в длину с места (см.)	5 (отл) 4 (хор) 3 (удв)	160 и >>>>

	3 (удв)	29-31	34-36	39-41
Тест «Восьмерка» (сек.)	5 (отл) 4 (хор) 3 (удв)	5,1 и < 5,2-5,4 5,5-5,7	4,9 и < 5,0-5,2 5,3-5,5	4,7 и < 4,8-5,0 5,1-5,3
Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (сек.)	5 (отл) 4 (хор) 3 (удв)	11,5 и < 11,4-11,6 11,7-11,9	11,0 и < 11,1-11,3 11,4-11,6	10,5 и < 10,6-10,8 10,9-11,1
Комплексное упражнение	5 (отл) 4 (хор) 3 (удв)	6,6 и < 6,7-7,2 7,3-7,8	6,4 и < 6,5-7,0 7,1-7,6	6,2 и < 6,3-6,8 6,9-7,4
Удар по мячу на точность (кол-во попаданий)	5 (отл) 4 (хор) 3 (удв)	3 2 1	3 2 1	4 3 2

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

Планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;

Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

Увеличение объема тренировочных нагрузок;

Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Общие задачи тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация, определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Этап начальной специализации (11 – 14 лет)

Цель: овладение основами техники, тактики; физическая подготовленность.

Задачи: формирование двигательных умений.

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре, футболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве и кубке Ростовской области, первенстве района.

Теоретическая подготовка.

Тема	Тренировочный этап 3
Развитие футбола в России и за рубежом	1
Гигиена, режим и питание	1
Оказание первой мед. помощи	3
Закаливание и массаж	2
Правила игры	5
Установка на игру и разбор игр	5
Профилактика COVID-19	4
Итого часов:	23

Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивна классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

COVID-19. Симптомы, профилактика.

Коронавирусная инфекция COVID-19 воздействует на различные группы людей в разной степени. У большинства инфицированных болезнь, протекает в легкой или средней тяжести, и им не требуется госпитализации

Часто наблюдаемые симптомы:

-повышение температуры тела;

-сухой кашель;

-утомляемость;

У некоторых инфицированных могут также наблюдаться:

-различные болевые ощущения;

-боль в горле;

-диорея;

-конъюнктевит;

-головная боль;

-потеря обоняния и вкусовых ощущений;

Симптомы тяжелой формы заболевания:

-затрудненное дыхание или отдышка;

-ощущение сдавленности или боль в грудной клетке;

-нарушение речи или двигательных функций.

Профилактика:

-Держитесь на безопасном расстоянии от людей, даже если они не кажутся заболевшими;

-Носите маску в общественных местах, особенно в закрытых помещениях, и там, где соблюдать безопасную дистанцию не возможно;

-Соблюдаете правила гигиены рук. Часто мойте их водой с мылом или обрабатывайте спиртосодержащим антисептиком для рук.

-Сделайте прививки;

-При кашле или чихании прикрывайте рот и нос локтевым сгибом или платком;

-Если вы чувствуете недомогание, оставайтесь дома.

Если у вас повысится температура, появится кашель и отдышка, обратитесь за медицинской помощью.

Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Правила игры.

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Дозирование нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка - это двигательная активность учащихся, которая сопровождается повышением, относительно состояния покоя, уровня функционирования систем организма.

К внешней стороне нагрузки относится интенсивность, с которой выполняется упражнение и её объём.

Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме занимающихся вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки. Тренеру – преподавателю, работающему с обучающимися, следует избегать возникновения перегрузок у детей.

Причинами перегрузки могут стать:

- ошибки в методики занятий с обучающимися;
- нарушение здорового образа жизни ребенка;
- неблагоприятное влияние окружающей среды;
- нарушение здоровья.

4.2 Виды контроля общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ХОДЬБА	
В колонне	приставным шагом
на носках	в разных направлениях
змейка	с различными положениями рук
на внешней и внутренней стороне стопы	вперед, назад
с высоким подниманием бедра	в чередовании с бегом, с высоким подниманием бедра
РАВНОВЕСИЕ	
перешагивание через препятствие	кружится на месте
упражнение "ласточка"	ходьба с закрытыми глазами
БЕГ	
в разных направлениях	в колонне
непрерывный	с высоким подниманием бедра
в медленном темпе	змейкой
в чередовании с ходьбой	в быстром темпе
ПРЫЖКИ	
на месте на двух ногах	вперед, назад
подпрыгивание на месте	с продвижением вперед
в длину с места	через препятствие
на одной ноге	вверх
подскок-прыжок на месте	налево, направо
БРОСАНИЕ И ЛОВЛЯ МЯЧА	
подбрасывание мяча вверх	набивание мяча
бросание и ловля мяча с расстояния	

Специальная физическая подготовка (СФП).

БЕГ	
бег с прыжками	бег с поворотами
бег с резкими остановками	бег спиной вперед
бег со сменой направлений	бег с изменением скорости
ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ	
ведение мяча	
ведения мяча толчками	ведение мяча
щелчок	толчок мяча
отбор мяча	остановка мяча
жонглирование	дриблинг
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	
с ходьбой и бегом	с прыжками

с ползаньем	с бросанием и ловлей мяча
на ориентирование в пространстве	с индивидуальными и командными действиями
ПОСТРОЕНИЯ	
парами	в две колонны
в шеренгу	Размыкание на вытянутые руки
в колонну	команды"становись, "равняйсь, "смирно"

4.3 Комплексы контрольных упражнений для общей, специальной, технико-тактической подготовки.

Развитие быстроты движений.

Результат игровых действий футболистов во многих случаях зависит от того, насколько быстро игрок может оторваться от опекуна (защитника), войти с мячом в круг удара, выйти на перехват мяча или на подстраховку партнера. Кроме того футболист должен быстро оценивать игровую ситуацию, быстро реагировать на её изменения, на действия соперников и партнеров, мгновенно переключиться с одного действия на другое. Поэтому понятно насколько важны в футболе различные проявления такого качества, как быстрота.

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

Развитие силы.

В футболе нет силовых приёмов и игрокам нет необходимости поднимать тяжести, но и им не обойтись без развития такого качества как сила- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. Упражнения подбираются с учётом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп.

Развитие выносливости.

Игроки в современном футболе, должны играть в высоком темпе не только на протяжении одного матча, но и всего турнира. Они должны безболезненно переносить значительные тренировочные нагрузки, восстанавливать свою работоспособность в течение небольших пауз, возникших непосредственно в ходе игры, во время тренировки, а также между таймами игры, между отдельными играми и тренировочными занятиями. Следовательно, эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в футболе во многом определяется уровнем развития выносливости спортсменов - их способности противостоять утомлению.

Различают общую и специальную выносливость. Для начинающих футболистов особое значение имеет общая выносливость, она является основой последующей тренировки в большем объёме и высокой интенсивностью. Кроме того, высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена.

Упражнения для развития специальной выносливости также необходимо включать в тренировку юных футболистов, но только в очень небольшом объёме.

Развитие гибкости.

В футболе гибкость проявляется при выполнении сложных технических приемов: броски, удары, перехват мяча в падении, отбор мяча в выпаде и т.д. При хорошо развитой гибкости спортсмену легче использовать другие свои качества (силу, быстроту, ловкость). Все движения он выполняет быстрее, затрачивая на них меньше энергии. Недостаточная гибкость часто является причиной травм.

Обучение элементам игры футбол.

Для того чтобы эффективно проводить занятия по обучению игре в футбол, следует подготовить площадку размером 24 м х 18 м. Поперёк площадки отмечаются средняя линия и центральный круг диаметром 5 м. По углам площадки на месте пересечения средней и лицевых линий ставятся флажки, фишки. В середине боковых линий ставятся ворота высотой 1,5 м и шириной 2 м. Размеры футбольной площадки можно варьировать в зависимости от имеющихся условий. При обучении детей элементам игры в футбол используется облегчённый мяч меньшего размера, чем для взрослых (лучше волейбольный и не полностью накачанный). Подойдёт также резиновый или пластмассовый мяч среднего диаметра (12—15 см). Если позволяют условия спортивного зала, то обучение можно проводить и в нём. В процессе обучения детей элементам техники игры в футбол следует соблюдать определённый порядок их освоения по принципу «от простого — к сложному». Последовательное решение конкретных задач по обучению техническим приёмам футбола представляет собой определённую систему взаимодействия тренера - преподавателя и ребёнка, в которой нами условно выделены три этапа.

Задачи первого этапа:

- Создать у детей представление об игре в футбол.

Для этого детям предлагается рассмотреть футбольный мяч, ворота, разметку. Можно рассказать им правила игры, попутно задавая вопросы об этом виде спорта. Выявив уровень представлений детей об игре, начинаем углублять их знания о футболе.

- Обучить удару ногой по мячу.

Удары по мячу ногами составляют основу техники игры. По способу выполнения для дошкольников более доступны удар внутренней стороной стопы, удар носком и удар пяткой. Выделяются две основные фазы движений, общие для всех способов ударов: предварительная (состоит из разбега и постановки опорной ноги) и рабочая (представлена ударным движением и проводкой). В первую очередь обучаем детей удару носком, так как он самый доступный для дошкольников исходя из особенностей их физического развития и координации движений. Техника выполнения удара носком ноги: выполняется по неподвижному или катящемуся мячу с места или с разбега. Опорная нога ставится сбоку от мяча, а ударная нога в момент замаха согнута в колене. При выполнении удара нога почти выпрямляется. Удар наносится носком в середину мяча. Направление полёта мяча в данном случае влево или вправо. Затем обучаем удару внутренней стороной стопы. Техника выполнения: опорная нога ставится на расстояние 10 - 15 см сбоку от мяча. Ударное движение начинается с одновременным сгибанием бедра и поворотом наружу стопы ударной ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом к направлению полёта мяча. Техника выполнения удара пяткой: опорная нога ставится на уровне мяча. Бьющая нога при замахе проносится над

мячом вперёд и резким движением назад наносится в середину мяча. При обучении технике ударов используются следующие подводящие упражнения:

- имитация удара без мяча;
- удар с места по неподвижному мячу;
- удар с нескольких шагов по неподвижному мячу;
- удар с разбега по неподвижному мячу;
- удар по неподвижному мячу в стенку, выполняется с расстояния 3—4 шага.
- удар в обозначенные флажками ворота шириной 1 м с расстояния 5—10 шагов;
- удар в цель (кегля или какой-либо предмет) с расстояния 4—6 шагов;
- в парах, на расстоянии 5—6 шагов друг от друга выполнять удары, направляя мяч в сторону партнёра.

Задачи второго этапа:

Освоить технику остановки мяча ногой.

Основные фазы выполнения остановки мяча ногой. Подготовительная фаза — исходное положение: масса тела переносится на опорную ногу, которая немного согнута в колене для устойчивости. Останавливающая нога выносится навстречу мячу. Рабочая фаза — производится уступающее движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. Скорость движения ноги постепенно снижается. Завершающая фаза — центр тяжести переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. По способу выполнения есть остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника остановки мяча: игрок концентрирует внимание на движущемся мяче и выполняет остановку внутренней стороной стопы или подошвой.

Подводящие упражнения:

- остановка мяча ногой после удара о стену. Выполнять поочерёдно левой и правой ногой;
- упражнения в парах. Дети выполняют удар друг другу и останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно следует увеличивать расстояние друг от друга;

в парах, продвигаясь вперёд, выполнять удар партнёру, предварительно остановив мяч одним из приёмов;

- Сформировать умение вести мяч ногой.

Выполняется несильными ударами, толчками ногой внешней или внутренней частью стопы с использованием следующих подводящих упражнений:

- ведение мяча по прямой в медленном темпе, при каждом шаге мяч касается ноги;
- ведение мяча по линии круга попеременно левой и правой ногой. Сначала выполнять шагом, затем медленным бегом;
- ведение мяча по коридору (ограничение из кеглей или любых предметов) шириной 1 м. Постепенно уменьшать ширину коридора;
- ведение мяча между предметами, расставленными по прямой линии на расстоянии 50 см друг от друга;
- выполнение ведения произвольно по всей площадке, меняя направление движения и скорость.

Задача третьего этапа:

Обучение двусторонней игре и элементам тактических действий. Игра проводится по упрощённым правилам, которые надо обязательно объяснить детям перед началом игры и неоднократно напоминать в процессе. Команда состоит из 5—8 человек. Опыт показывает, что для дошкольников оптимальное время игры составляет 10 минут с перерывом 2—3 минуты. Это обусловлено тем, что во время игры у детей очень высокий психоэмоциональный подъём, поэтому затягивать её не стоит. Перед началом игры проводится жеребьёвка, с помощью которой определяются сторона площадки и начальный удар. Мяч до начала удара ставится на землю в центре поля. Игроки команд располагаются за линией центрального круга. Игра начинается по сигналу судьи одним из капитанов команд. Он подбегает к мячу, выполняет удар по нему игроку своей команды. Все действия с мячом выполняются только ногами. Руками взять мяч может только вратарь. Кроме того, педагог может сам ввести некоторые ограничения (правила) в соответствии с поставленными задачами на данном этапе обучения.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе футболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;

увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

увеличение объема тренировочных нагрузок;

повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Этап начальной подготовки (8 – 11 лет)

Цель: овладение основами техники, тактики; физическая подготовленность.

Задачи: формирование двигательных умений.

5.Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

6.Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

7.Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре, футболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.

8.Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в турнирах по футболу.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для ОФП

Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.);

Ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко подымая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, лицом и спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы.);

Упражнения на равновесие (статическое, динамическое.)

Бег (обычный, по прямой и дугам, змейкой, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, скрестным шагом, приставным шагом, в переменном темпе замедляясь и ускоряясь, с изменением направления, «оленним» бегом, ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега.);

Прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивание с подтягиванием бедер к груди; прыжки через мяч на двух ногах, вправо и влево, назад и вперед, с поворотом на 180 градусов; с перепрыгиванием через скамейку, на одной и двух ногах; с напрыгиванием на скамейку, со скакалкой, вращая её вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с косанием мяча головой).

Упражнения для рук и плечевого пояса (из различных исходных положений в основной стойке, на коленях, сидя, лежа; сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьба и бег).

Упражнения для ног (поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);

Упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.);

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс 3 км. Бег по пересеченной местности.

Упражнения для СФП.

Эстафеты с ведением и передачей мяча ногой. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу с передачей мяча друг другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м., ведение мяча на скорость 10м., 20м., 30м., челночный бег с мячом, обводка стоек и удар по воротам на время, комбинированные эстафеты, вбрасывание мяча на дальность, удары мяча на дальность.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	Содержание занятий	Тренировочный этап 3 год обучения				
		1	2	3	4	5
1	Самостоятельное дистанционное обучение			18		
2	Общая физическая подготовка			137		
3	Специальная физическая подготовка			137		
4	Техническая подготовка			141		
5	Тактическая подготовка			139		
6	Инструкторская и судейская практика			12		
7	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ			0		
8	Первенство и кубок РО			32		
9	Товарищеские игры			4		
10	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ			0		
11	Текущие			4		

12	Контрольно- переводные			4		
13	Медицинское обследование			2		
				630		

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Год обучения

Приемы игры	ТЭ-3
Техника передвижения Бег обычный Бег спиной вперед Бег скрестным шагом Бег приставным шагом Прыжок толчком двух ног	 + + + + +
Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	+
Остановка выпадом	+
Повороты переступанием	+
Повороты прыжком	+
Повороты на одной ноге	+
Удары ногой	
Внутренней стороной стопы	+
Внутренней частью подъема	+
Средней частью подъема	+
Внешней частью подъема	+
Носком	
Пяткой	
Удары головой	
Средней частью лба	+
Боковой частью лба	+
Остановка мяча ногой	
Остановка подошвой	
Остановка внутренней стороной стопы	+
Остановка средней частью подъема	+
Остановка бедром	+
Остановка внешней стороной стопы	+
Остановка мяча туловищем	
Остановка мяча грудью	+
Остановка мяча животом	+
Остановка мяча головой	+
Передача мяча ногой Виды передач	

По назначению: В ноги На выход На удар Недоданная Прострельная	 + + + + +
По дистанции: Короткая (5-10м) Средняя (10-25м) Длинная (более 25м)	 + + +
По направлению: Продольная Поперечная Диагональная	 + + +
По траектории: Низом Верхом По дуге	 + + +
По способу выполнения: Мягкая Резанная Откидка	 + + +
По времени: Своевременная Запоздалая Ранняя	 + + +
Вбрасывание мяча руками	+
Техника вратаря	
Техника владения мячом: Ловля двумя руками (снизу, сверху, сбоку) Отбивание одной рукой (ладонью, кулаком) Отбивание двумя руками (ладонями, кулаками) Переводы одной рукой (ладонью, кулаком) Переводы двумя руками (ладонями, кулаками) Броски одной рукой (сверху, сбоку, снизу) Броски двумя руками (сверху, снизу, сбоку)	 + + + + + + +
Разновидности: без падения с падением	 + +
Условия выполнения: на месте в движении в прыжке катящихся и летящих мячей с различными траекториями и направлением	 + + + +

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры	ТЭ-3
Индивидуальная тактика	
Действия без мяча	
открывание	+
отвлечение соперника	+
создание численного преимущества на отдельном участке поля	+
Действия с мячом	
ведение	+
обводка с изменением скорости движения	+
обводка с изменением направления движения	+
обводка с помощью финтов	+
удары по воротам	+
передачи	+
Групповая тактика	
Комбинации при стандартных положениях	+
комбинации при вбрасывании мяча	+
комбинации при угловых ударах	+
комбинации при штрафных ударах	+
комбинации при свободных ударах	+
комбинации при ударах от ворот	+
Комбинации в игровых эпизодах	+
комбинации в парах	
комбинация в «стенку»	+
комбинация «скрещивание»	+
комбинация «передача мяча»	+
Комбинация в тройках	
комбинация «смена мест»	+
комбинация «пропускание мяча»	+
комбинация «игра в одно касание»	+
Командная тактика	
Быстрое нападение по центру	+

по всей ширине поля по флангу	+ +
Постепенное нападение по центру по всей ширине поля по флангу	 + + +

Тактика защиты

Приемы игры	ТЭ-3
	1
Индивидуальная тактика	
Действия против игрока без мяча	
закрывание	+
перехват	+
Действия против игрока с мячом	
Отбор мяча	+
противодействие передаче	+
противодействие ведению	+
противодействие ударам	+
Групповая тактика	
Страховка	+
Противодействие комбинации «в стенку»	+
Противодействие комбинации «скрещивание»	+
Противодействие комбинации «пропуск мяча»	+
Создание искусственного положения вне игры	+
Построение «стенки»	+
Командная тактика	
Защита против быстрого нападения	+
Защита против постепенного нападения	+
Командные действия	
Персональная защита	+
Зонная защита	+
Защита в линию	+

Y. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

Спортивный зал;

Спортивная площадка;

Футбольное поле;

Спортивный инвентарь:

Мячи футбольные стандартных размеров;

Форма футбольная;

Защитные щитки;

Манишки (двух цветов);

Фишки;

Стенка гимнастическая;

Скамейка гимнастическая;

Стойки;

Тренажерный зал;

Скакалки;

Свисток;

Секундомер;

Гантели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренера – преподавателя:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.

2. Футбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией П.Н. Казакова. –М., «ФиС» 1978.

3. Книга тренера по футболу А.Н. Романенко, О. Н. Джус, М. Е. Догадин Киев., Здоровье 1988.

4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

6. Новая футбольная школа Карл-Хайнц Хеддерготт М., «ФиС» 1976.

7. Футбол Тактические действия команды Чарл Хьюс М., «ФиС» 1979.

8. Современная тактика футбола. Эрик Бэтти,; М., «ФиС» 1974.

9. Педагогическое мастерство тренера. А.А. Деркач, А.А. Исаев. М., «ФиС» 1981.

10. Тренеру о подростке. В. Волков М., «ФиС» 1973.

11. Спортивная медицина. Учебник для вузов. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1988 480 с.,: ил.

12. Футбол. Настольная книга детского тренера. Александр Кузнецов, ПРОФИЗДАТ. Москва, 2011.

Для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В. С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2. Уроки футбола с Майклом Оуэном., Оуэн М., /Пер. К.И. Молькова.-М.:Изд-во ЭКСМО-Пресс,2002.-128 с., ил.

3. Российский футбольный союз ДВД. Английская школа Уроки футбола., Произведено: ООО «Ди-ви-Ди- клуб» Россия, М., 2005.

Календарно-тематическое планирование

сентябрь 2022 г.

Содержание занятий	Дата занятия																			
	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
I. Теория																				
1.Оказание первой медицинской помощи																				
а) наложение повязок							+													
б) наложение шины								+												
в) остановка кровотечения									+											
2.Правила игры	+	+			+		+			+	+		+		+	+			+	+
3.Установка на игру и разбор игры			+	+		+		+	+			+		+			+	+		
II. Практика																				
Учебный материал																				
1. ОФП																				
а) развитие быстроты	+						+						+							
б) развитие силы		+						+						+						
в) развитие ловкости			+						+						+					
г) развитие гибкости				+						+						+				
д) развитие прыгучести					+						+						+			
е) развитие выносливости						+						+						+		
ж) упраж-я на равновесие	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
2. СФП																				
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
3.Техническая подготовка																				
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой	+			+				+			+		+			+				+
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча		+	+		+		+		+			+					+			
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой			+		+		+		+			+			+		+			+
е) обучение и совершенств.				+		+				+		+		+		+		+		

техники удара по мячу головой																				
ж) обучение и совершенств. техники вбрасывания мяча				+		+				+				+				+		
з) обучение и совершенств. техники игры вратаря	+			+		+		+		+	+				+	+			+	+
4.Тактическая подготовка																				
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения на восстановления дыхания и на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Дистанционное обучение																				
https://yandex.ru/video/preview?filmId=3682726219146557592&text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B8%D0%B7%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%20%231&path=wizard&parent-reqid=1588754499999187-1204671869450315060500233-production-app-host-man-web-yp-94&redircnt=1588754514.1			+					+					+					+		

октябрь 2022 г.

Содержание занятий	Дата занятия																				
	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	31
I. Теория																					
1.Закаливание, массаж																					
а) обтирание							+														
б) обливание холодной водой							+														
в) купание									+												
г) ходьба «босяком»									+												
д) приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание)												+									+
2.Правила игры	+		+			+		+		+			+		+				+		
3.Установка на игру и разбор игры		+			+			+			+		+			+			+		
4.Профилактика Коронавирусной инфекции				+			+		+			+					+				+
II. Практика																					
Учебный материал																					
1. ОФП																					

а) развитие быстроты			+						+					+							
б) развитие силы				+						+					+						
в) развитие ловкости					+						+					+					
г) развитие гибкости	+					+						+					+				
д) развитие прыгучести							+						+					+			
е) развитие выносливости								+											+		
ж) упраж-я на равновесие	+		+		+		+		+		+		+			+			+		
2. СФП																					
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+		+		+		+		+		+		+
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+		+		+		+		+		+	
3.Техническая подготовка																					
а) обучение и совершенств. Техники передвижения	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
б) обучение и совершенств. Техники ведения мяча ногой		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
в) обучение и совершенств. Техники удара по мячу ногой		+				+				+			+		+		+				+
г) обучение и совершенств. Техники остановки мяча	+			+	+		+		+		+		+		+		+		+		+
д) обучение и совершенств. Техники передачи мяча ногой	+				+		+		+		+	+		+		+		+		+	
е) обучение и совершенств. Техники удара по мячу головой			+			+		+				+			+			+			+
ж) обучение и совершенств. Техники вбрасывания мяча			+			+		+				+				+			+		
з) обучение и совершенств. Техники игры вратаря			+			+		+				+			+				+		
4.Тактическая подготовка																					
а) обучение и совершенств. Индивидуальной тактике	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
б) обучение и совершенств. Групповой тактике		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения на восстановления дыхания и на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Дистанционное обучение																					

https://yandex.ru/video/search?text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D1%8E%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%209-11%20%D0%BB%D0%B5%D1%82&path=wizard&parent-reqid=1604403897423250-1737832115272684639200107-production-app-host-vla-web-yp-50&wiz_type=vital&filmId=14584261969651550697			+							+						+					+

ноябрь 2022 г.

Содержание занятий	Дата занятия																				
	1	2	3	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30
I. Теория																					
1.Гигиена, режим, питание																					
а) личная гигиена	+																				
б) общественная гигиена		+																			
в) режим дня			+																		
г) режим питания				+																	
д) питьевой режим					+																
2.Правила игры	+		+				+	+		+		+		+	+		+		+		+
3.Установка на игру и разбор игры		+	+			+			+		+		+			+		+		+	
II. Практика																					
Учебный материал																					
1. ОФП																					
а) развитие быстроты	+							+						+						+	
б) развитие силы		+							+						+						+
в) развитие ловкости				+						+						+					
г) развитие гибкости					+						+						+				
д) развитие прыгучести	+					+						+						+			
е) развитие выносливости							+						+						+		
ж) упраж-я на равновесие	+		+		+		+		+		+		+	+			+		+		
2. СФП																					
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений	+							+				+				+				+	
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ		+			+		+		+		+		+		+		+		+		
3.Техническая подготовка																					
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+			+		+		+		+		+			+			+			+
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+	+			+	+			+	+			+			+			+		
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу	+				+				+			+			+			+			+

ногой																					
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча		+				+				+				+				+			
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой	+			+	+		+		+		+		+			+			+		+
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой	+				+		+		+		+			+			+			+	
ж) обучение и совершенств. техники обманных движений и финтов			+					+				+				+			+		
з) обучение и совершенств. техники отбора мяча		+				+				+				+				+			
к) обучение и совершенств. техники игры вратаря		+				+				+					+					+	
4.Тактическая подготовка			+			+		+				+				+			+		
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике		+		+			+				+			+		+					+
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+		+			+		+		+		+	+		+		+	+		+	
Упражнения на восстановления дыхания и на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Дистанционное обучение																					
https://yandex.ru/video/search?text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D1%8E%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%209-11%20%D0%BB%D0%B5%D1%82&path=wizard&parent-reqid=1604403897423250-1737832115272684639200107-production-app-host-vla-web-yp-50&wiz_type=vital&filmId=5114842363887473784			+					+					+					+			

декабрь 2022 г.

Содержание занятий	Дата занятия																				
	1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
I. Теория																					
1.Развитие футбола в России и за рубежом																					
а) возникновение и развитие футбола				+																	
б) развитие отечественного футбола	+					+															

в) развитие зарубежного футбола								+														
г) чемпионат мира, кубок Европы, олимпийские игры, лига чемпионов										+												
2.Закаливание, массаж																						
а) обтирание		+																				
б) обливание холодной водой			+																			
в) купание					+																	
г) ходьба «босяком»							+															
д) приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание)									+													
3.Правила игры	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
II. Практика																						
Учебный материал																						
1. ОФП																						
а) развитие быстроты	+							+							+							+
б) развитие силы		+							+							+						
в) развитие ловкости			+							+							+					
г) развитие гибкости				+							+							+				
д) развитие прыгучести					+							+							+			
е) развитие выносливости						+							+							+		
ж) упраж-я на равновесие	+		+		+		+			+				+				+			+	
2. СФП																						
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+		+		+		+		+		+		+	
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
3.Техническая подготовка																						
а) обучение и совершенств. техники передвижения		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой		+				+				+				+				+				+
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча	+			+	+		+		+		+		+		+				+			+
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой	+				+		+		+		+		+			+		+		+		+
е) обучение и совершенств.			+			+		+				+			+		+		+		+	

техники удара по мячу головой																						
з) обучение и совершенств. техники игры вратаря			+			+		+				+			+			+			+	
4.Тактическая подготовка																						
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике	+		+			+			+		+		+		+		+		+		+	
б) обучение и совершенств. групповой тактике		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Упражнения на восстановления дыхания и на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+5+. Дистанционное обучение																						
https://yandex.ru/video/search?text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D1%8E%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%209-11%20%D0%BB%D0%B5%D1%82&path=wizard&parent-reqid=1604403897423250-1737832115272684639200107-production-app-host-vla-web-yp-50&wiz_type=vital&filmId=11526279932717406556				+					+					+					+			

январь 2023 г.

Содержание занятий	Дата занятия																
	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30	31
I.Теория																	
1.Развитие футбола в России и за рубежом																	
а) возникновение и развитие футбола			+														
б) развитие отечественного футбола					+												
в) развитие зарубежного футбола							+										
г) чемпионат мира, кубок Европы, олимпийские игры, лига чемпионов									+								
2.Правила игры	+	+		+		+		+		+		+		+		+	
II. Практика																	
Учебный материал																	
1. ОФП																	
а) развитие быстроты	+							+							+		
б) развитие силы		+							+							+	
в) развитие ловкости			+							+							+
г) развитие гибкости				+							+						

д) развитие прыгучести					+							+					
е) развитие выносливости						+							+				
ж) упр - я на равновесие	+		+		+		+		+			+		+			+
2. СФП																	
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений	+			+		+		+		+		+		+		+	
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ			+		+		+		+		+		+		+		+
3.Техническая подготовка																	
а) обучение и совершенств. техники передвижения		+		+		+		+		+		+		+		+	
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+		+		+		+		+		+		+		+		+
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой	+				+			+				+			+		
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча			+	+		+		+		+		+		+			+
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой				+		+		+			+		+			+	
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой		+			+		+		+		+	+			+		
з) обучение и совершенств. техники игры вратаря		+			+		+		+				+			+	
4.Тактическая подготовка																	
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике		+			+			+		+		+		+		+	
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+		+		+		+		+		+		+		+		+
Упражнения на восстановления дыхания и на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Дистанционное обучение																	
https://yandex.ru/video/search?text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D1%8E%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%209-11%20%D0%BB%D0%B5%D1%82&path=wizard&parent-reqid=1604403897423250-1737832115272684639200107-production-app-host-vla-web-yp-50&wiz_type=vital&filmId=4942133718887776594		+				+					+					+	

февраль 2023 г.

Содержание занятий	Дата занятия																	
	1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	27	28
I. Теория																		
1.Развитие футбола в России и за рубежом																		
а) возникновение и развитие футбола			+															
б) развитие отечественного футбола					+													
в) развитие зарубежного футбола							+											
г) чемпионат мира, кубок Европы, олимпийские игры, лига чемпионов									+									
2.Оказание первой медицинской помощи																		
а) наложение повязок						+												
б) наложение шины								+										
в) остановка кровотечения										+								
г) искусственное дыхание				+														
д) первая помощь при обморожении	+																	
3.Правила игры	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
II. Практика																		
Учебный материал																		
1. ОФП																		
а) развитие быстроты	+						+							+				
б) развитие силы		+						+							+			
в) развитие ловкости			+						+							+		
г) развитие гибкости				+						+							+	
д) развитие прыгучести					+						+							+
е) развитие выносливости						+						+						
ж) упраж-я на равновесие	+		+		+		+		+		+		+					
2. СФП																		
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ		+		+		+		+		+		+		+		+		+
3.Техническая подготовка																		
а) обучение и совершенств. техники передвижения		+		+		+		+		+		+		+		+		+
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+		+		+		+		+		+		+		+		+	

в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой	+			+				+			+			+		+		+
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча		+	+		+		+		+			+			+		+	
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой			+		+		+		+			+			+		+	
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой				+		+				+			+					+
ж) обучение и совершенств. техники вбрасывания мяча				+		+				+				+				+
з) обучение и совершенств. техники игры вратаря	+			+		+		+		+	+			+		+		+
4.Тактическая подготовка																		
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике				+		+		+		+		+		+		+		+
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Упражнения на восстановления дыхания и на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Дистанционное обучение																		
https://yandex.ru/video/search?text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D1%8E%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%209-11%20%D0%BB%D0%B5%D1%82&path=wizard&parent-reqid=1604403897423250-1737832115272684639200107-production-app-host-vla-web-yp-50&wiz_type=vital&filmId=1310712599802586203			+						+					+				

март 2023 г.

Содержание занятий	Дата занятия																					
	1	2	3	6	7	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31
I. Теория																						
1.Гигиена,режим,питание																						
а) личная гигиена		+																				
б) общественная гигиена			+																			
в) режим дня				+																		
г) режим питания					+																	
д) питьевой режим						+																
2.Правила игры	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	

II. Практика																						
Учебный материал																						
1. ОФП																						
а) развитие быстроты		+							+							+						
б) развитие силы			+							+							+					
в) развитие ловкости				+							+							+				
г) развитие гибкости					+							+							+			
д) развитие прыгучести						+							+							+		
е) развитие выносливости							+							+							+	
ж) упраж-я на равновесие	+				+			+			+		+		+			+				+
2. СФП																						
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+		+		+		+		+		+		+	
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
3.Техническая подготовка																						
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+	+			+			+	+			+		+	+			+		+		+
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+			+	+			+	+			+	+			+	+		+		+	
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча	+			+	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой	+				+		+		+		+	+		+		+		+		+		+
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой			+			+		+				+				+			+		+	
з) обучение и совершенств. техники игры вратаря			+			+		+		+		+		+		+		+		+		+
4.Тактическая подготовка																						
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
б) обучение и совершенств. групповой тактике		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Упражнения на восстановления дыхания и на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Дистанционное обучение																						

https://yandex.ru/video/preview?filmId=11779112875965085296&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1586270145147393-1420150386090160686001 66-production-app-host-vla-web-yp-290&redircnt=1586270170.1			+						+					+							+

апрель 2023 г.

Содержание занятий	Дата занятия																			
	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28
I. Теория																				
1.Гигиена,режим,питание																				
а) личная гигиена		+																		
б) общественная гигиена			+																	
в) режим дня				+																
г) режим питания					+															
д) питьевой режим						+														
2.Правила игры	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
3.Прфилактика Коронавирусной инфекции		+						+				+				+				+
II. Практика																				
Учебный материал																				
1. ОФП																				
а) развитие быстроты		+							+							+				
б) развитие силы			+							+							+			
в) развитие ловкости				+							+							+		
г) развитие гибкости	+				+							+							+	
д) развитие прыгучести						+							+							+
е) развитие выносливости							+							+						
ж) упраж-я на равновесие	+				+			+			+		+		+				+	
2. СФП																				
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+			+		+		+		+		+		+		+		+	
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+			+		+		+		+		+		+		+		+		+
3.Техническая подготовка																				
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+	+		+		+
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+	+			+	+			+	+			+		+		+		+	+

в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой		+				+				+			+			+			+	
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча	+			+	+		+		+		+	+		+		+		+		+
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой	+		+		+		+		+		+	+		+		+				+
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой			+			+		+				+			+		+		+	
з) обучение и совершенств. техники игры вратаря		+				+		+		+			+			+			+	
4.Тактическая подготовка																				
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике	+		+			+		+		+		+		+		+		+		+
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+			+	+				+		+		+		+		+		+	
Упражнения на восстановления дыхания и на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Дистанционное обучение																				
https://yandex.ru/video/preview?filmId=8736038118586021839&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D1%83&path=wizard&parent-reqid=1586270452271905-1658332912746464278001 54-production-app-host-vla-web-yp-128&redircnt=1586270464.1			+						+					+					+	

май 2023 г.

Содержание занятий	Дата занятия																			
	2	3	4	5	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31
I. Теория																				
1.Закаливание, массаж																				
а) обтирание				+																
б) обливание холодной водой					+															
в) купание								+												
г) ходьба «босяком»										+										
д) приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание)																				
2.Правила игры		+		+		+	+		+	+		+		+		+		+		+
3.Установка на игру и	+		+		+			+									+		+	

разбор игры																				
II. Практика																				
Учебный материал																				
1. ОФП																				
а) развитие быстроты		+							+							+				
б) развитие силы			+							+							+			
в) развитие ловкости				+							+							+		
г) развитие гибкости	+				+							+							+	
д) развитие прыгучести						+							+							+
е) развитие выносливости							+							+						
ж) упраж-я на равновесие	+				+			+			+				+			+		
2. СФП																				
а) развитие С-С качеств с помощью Т-Т упражнений		+				+	+		+		+		+		+		+		+	
б) развитие специальной ловкости с помощью ТТУ	+		+	+				+		+		+		+		+		+		+
3.Техническая подготовка																				
а) обучение и совершенств. техники передвижения	+		+		+	+			+		+			+				+		
б) обучение и совершенств. техники ведения мяча ногой	+	+		+			+	+		+		+				+			+	
в) обучение и совершенств. техники удара по мячу ногой		+				+				+			+		+		+			+
г) обучение и совершенств. техники остановки мяча	+			+					+			+				+				
д) обучение и совершенств. техники передачи мяча ногой	+								+				+				+			
е) обучение и совершенств. техники удара по мячу головой			+					+		+				+				+		
ж) обучение и совершенств. техники вбрасывания мяча			+					+			+				+				+	
з) обучение и совершенств. техники игры вратаря			+					+		+			+		+		+			+
4.Тактическая подготовка																				
а) обучение и совершенств. индивидуальной тактике	+		+	+				+	+			+	+		+		+		+	
б) обучение и совершенств. групповой тактике	+		+		+	+	+			+	+			+		+		+		+
5.Контрольные					+	+	+	+												

испытания																				
Упражнения на восстановления дыхания и на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Дистанционное обучение																				
https://yandex.ru/video/preview?filmId=9209975701909990853&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%20%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D1%83%208-9%20%D0%BB%D0%B5%D1%82&path=wizard&parent-reqid=1586271464866707-419378526515381277300158-prestable-app-host-sas-web-yp-202&redircnt=1586271483.1				+					+					+					+	