

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЁННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОДО ТМО
«Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова»



А.С. Долматов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 3 года;

учебно-тренировочный этап - 4-6 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.

Оглавление

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2 Объём программы	5
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы ...	6
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5 Календарный план воспитательной работы	10
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III. Система контроля	21
3.1 Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки вида спорта «футбол»	23
IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»	26
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
4.2 Учебно-тематический план	65
V. Особенности осуществления спортивной подготовки	68
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	68
6.2 Кадровые условия реализации Программы	74
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	74

I. Общие положения

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

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

Весь период спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки (далее - ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (далее - УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - этап ССМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица № 1

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

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

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

Срок обучения на этапе начальной подготовки составляет три года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям следующего этапа и возраста. Количество человек в учебно-тренировочной группе - 14.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляет шесть лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям следующих этапов. Количество человек в учебно-тренировочной группе - 12.

Количество обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) может быть увеличено (не должно превышать двукратного количества) с учётом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Срок обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается. Количество человек в учебно-тренировочной группе соответствует наличию обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный ФССП.

2.2 Объём программы

Объём Программы представлен в Таблице № 2. Объём Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки утверждается организацией.

Программа рассчитана на 52 недели в год, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

Таблица № 2

Объём Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочное занятие (Таблица № 3);
- Учебно-тренировочное мероприятие (Таблица № 4);
- Спортивные соревнования (Таблица № 5).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные занятия

Формы обучения			
Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Групповая	+	+	+
Смешанная	+	+	+
Индивидуальная			+

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	-	21

	по подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-	До 21 суток подряд и не более двух		-

	тренировочные мероприятия в каникулярный период	учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Таблица № 5

Спортивные соревнования

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

В соответствии с положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях участники должны иметь требуемый уровень спортивной квалификации, определенный возраст, пол, иметь медицинский допуск к соревнованиям, соблюдать общероссийские антидопинговые правила.

Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется организацией на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий календарного плана и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет:

- общий объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время,

отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по этапам (годам) обучения;

- общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса;

- выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

План составляется, регулируются и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план представлен процентном соотношении в Таблице № 6.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	7-8	7-8	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная	32-36	32-35	20-24	26-29	27-32

	подготовка					
--	------------	--	--	--	--	--

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

В ходе поведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся должна осуществляется обязательным соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Футбол».

2.5 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на спортивный сезон с учётом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы.

Основные направления воспитательной работы:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- подготовку обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности;
- воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации;
- формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования;
- формирование культуры здорового образа жизни и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию свободного времени обучающегося.

Задачи:

- Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
- Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
- Целенаправленный поиск условий для максимального проявления профессиональной ориентации обучающихся, формирования привычки к систематическому труду, увеличение степени самостоятельности и самоконтроля.
- Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
- Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 7.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии; - участие в судействе физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований в качестве судьи или	В течение года

		помощника судьи, секретаря или помощника секретаря.	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - подача команд; - организация выполнения строевых упражнений; - показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением.	В течение года
1.3	Работа по профориентации	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников.	В течение года
1.4		Проведение социологического опроса выпускников МКОДО ТМО «Талицкая СШ м. Ю.В. Исламова» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации.	В течение года
1.5		Проведение профориентации в форме мультимедийной презентации по рассказывающих о работе тренера-преподавателя.	В течение года
1.6		Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя.	Май
1.7		Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	Апрель
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в физкультурно-массовых мероприятиях в соответствии с календарным планом мероприятий ТМО.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

		обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки; - режим и культура питания: оптимальное питание, спортивное питание, питание в период соревновательной деятельности, питьевой режим; - профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - массажи и самомассаж; - основные приемы восстановления после физических нагрузок.	
2.3		Профилактические беседы о ЗОЖ, публикации на страничке в социальных сетях.	В течение года
2.4		Участие в акциях: - «Всемирный день отказа от курения»; - «Спорт против наркотиков»; - Всемирный день борьбы со СПИД, - «Антидопинг это ...» и пр.	Ноябрь, декабрь
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага, гимна), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты, со спортсменами, ветеранами спорта, с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- Проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных Победе в Великой отечественной войне 1941-1945 г.г., ветеранам боевых действий, воинам-интернационалистам и участникам СВО. - Встречи с ветеранами, участниками боевых действий, воинами-интернационалистами, участниками СВО. - Участие в парадах, церемониях открытия (закрытиях), награждениях на указанных мероприятиях; - проведение тематических физкультурно-спортивных праздников.	В течение года
3.3		«Папа - может всё», приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
3.4		«Вперед, мальчишки!» приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
3.5		«Юные защитники России», приуроченное к Дню защитника Отечества.	Февраль
4. Семья			
4.1	Воспитание любви и верности, уважения к родителям, заботы о старших и младших, заботы о продолжении рода, преемственности поколений	Проведение беседы о семейных ценностях и традициях.	В течении года
4.2		Участие в конкурсе презентаций «Герои в моей семье».	май
4.3		Участие в семейных спортивных мероприятиях: «Лучшая мама - спортивная мама».	март
4.4		«Папа может всё».	февраль
4.5		«Папа, мама, я - спортивная семья».	апрель
4.6		«День снега».	январь
4.7		Турнир «Хоккейные мамы», посвященный Дню хоккея.	декабрь
4.8		День лыжной базы.	декабрь
4.9		Совместные походы на природу.	В течении года
5. Труд и творчество			
5.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.2		Беседы по теме: «Спортивный этикет».	В течение года
5.3		Спортивный праздник «Будь в спорте» в рамках Международного дня спорта на благо мира и развития.	Апрель
5.4		Спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья!» в рамках Международного дня спорта на благо мира и развития.	Апрель
5.5			
5.6		Спортивный праздник, «Наперегонки с ветром» приуроченный Всемирному дню бега.	Июнь
5.7		Спартакиада, приуроченная к празднованию Дня России.	Июнь
5.8		Спортивный праздник, «Юные олимпийцы, вперед» посвященный международному олимпийскому дню.	Июнь
5.9		Конкурс листовок «Мы за ЗОЖ».	Сентябрь
5.10		- Конкурс по оформлению внутришкольного пространства к традиционным праздникам; - участие в фотоконкурсах; - участие в конкурсе спортивных поздравлений.	Октябрь
5.11			Декабрь
6.Наука			
6.1	Беседы о том, как реально научные достижения влияют на спортивную составляющую общественной жизни	Теоретические знания: знакомство обучающихся с новыми направлениями научной деятельности, которые связаны со спортивной сферой, такими как биомеханика, физиология, спортивная психология, спортивная медицина.	В течении года
7. Искусство и литература.			
7.1	Научно-познавательные беседы с целью: - расширить знания учеников о содружестве спорта и искусства; - выявить роль	- Беседы, проводимые совместно с сотрудниками Библиотечно-информационной системы; - современные авторы о спорте; - мемуары великих спортсменов.	Август, апрель
7.2	искусства в пропаганде физической культуры, спорта; - воспитание интереса	Просмотр и обсуждение художественных фильмов о спорте и спортсменах.	Апрель, август

	учащихся к данной теме		
8. Природа			
8.1	Показать обучающимся, что природа и спорт – два неотъемлемых компонента здорового образа жизни	Беседы на тему: - Спорт как мощный инструмент для поддержания физического и психического здоровья. - Регулярные тренировки и укрепление сердечно-сосудистой системы; - спорт как инструмент борьбы со стрессом, улучшения настроения и укрепления иммунитета. Организация экологических мероприятий и спортивных соревнований на природе как элемент заботы о здоровье и окружающей среде. Беседы о родной земле, заповедной природе, планете Земля, экологическом сознание. Проведение инструктажа с обучающимися по правилам поведения в лесопарковой зоне, природном массиве, на водных объектах.	В течении года
8.2	Практические учебно-тренировочные занятия, участие в акциях в защиту природы и окружающей среды, спортивно-массовых мероприятиях	Проведение тренировок на природе;	В течении года
8.3		Участие обучающихся в традиционном туристическом слёте.	сентябрь
8.4		Участие обучающихся в сезонных субботниках.	Апрель, октябрь
9. Традиционные российские религии			
9.1	На основе межконфессионального диалога формирование у обучающихся представлений о вере, ценности религиозного мировоззрения, толерантности	Цикл бесед о многонациональности российских регионов, о ценностях и традициях народов разных национальностей и вероисповедания. Знакомство с правилами этикета, нормами поведения, местными традициями различных регионов России.	В течении года
9.2		Знакомство с правилами этикета, нормами поведения, местными традициями различных регионов России.	В течении года
10. Человечество			

10.1	Мир во всем мире, многообразие культуры народов, прогресс человечества, международное сотрудничество	Просмотр программы «Время» на Первом канале ТВ России, обсуждение новостей во всем мире, беседы о многообразии культуры народов, прогрессе человечества и международном сотрудничестве.	В течении года
------	--	---	----------------

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 8.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для

		ия антидопинго вой культуры»		родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидпинговя викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинго вых правил» «Проверка лекарственн ых средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5.Родиельское собрание	«Роль родителей в процессе формирован ия антидопинго вой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствов ания спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар	«Виды нарушений Антидопинг овы правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки представлен в Таблице № 9 и является неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Примерный план инструкторской и судейской практики направлен на овладение обучающимися умениями и навыками организационной деятельности и судейства спортивных соревнований. Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий.

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Подача строевых команд и распоряжений Разработка плана и проведение разминки - Разработка плана и проведение учебно-тренировочного занятия Оформление заявки и участи в подготовке команды к соревнованиям Представление и руководство командой на соревнованиях
	Судейская практика	Выполнение обязанностей помощника при разработке положения о спортивных соревнованиях Выполнение обязанностей помощника судьи на линии Выполнение обязанностей помощника секретаря спортивных соревнований Выполнение обязанностей помощника судьи в поле

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

Медицинские мероприятия

Обучающиеся подлежат обязательному медицинскому обследованию, которое проводится не реже 1 раза в год.

Медицинское обследование предусматривает:

- общий и спортивный анамнез обучающихся для получения анкетных данных , сведения о перенесенных заболеваниях и травмах, особенностях физического развития;
- наружный осмотр;
- антропометрические измерения;

- обследование сердечно-сосудистой и дыхательной систем и иных дополнительных обследований;

- проведение функциональных проб.

Допуск к соревнованиям осуществляется на основании заявки, заверенной медицинским работником.

Медико-биологические мероприятия

Медико-биологические мероприятия в системе спортивной подготовки (медико-биологическое обеспечение спортсменов) - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, а также на мониторинг работы функциональных систем в условиях физических и психоэмоциональных нагрузок.

Виды медико-биологических мероприятий в системе спортивной подготовки:

- Врачебный контроль - текущие медицинские обследования, этапные, углублённые медицинские осмотры, врачебно-педагогические наблюдения.

- Тестирование физической работоспособности - определение анаэробных и аэробных возможностей организма, экономичности выполнения соревновательного упражнения, скоростно-силовых показателей и силовой выносливости рабочих мышечных групп.

- Психологическое тестирование - определение личностных особенностей спортсмена, скорости сенсомоторной реакции, оценка внимания и других показателей функции ЦНС.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 10.

Таблица № 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительный медицинский осмотр	При допуске на спортивные мероприятия
	Этапный медицинский осмотр	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этапный медицинский осмотр	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев

	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Этапный медицинский осмотр	1 раз в год
	Углубленный медицинский осмотр	2 раза в 12 месяцев
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапе ССМ добавляется использование психологических средств восстановления.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года для спортивных дисциплин «футбол».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных и (или) региональных, и (или) межрегиональных, и (или) спортивных соревнований федеральной территории «Сириус».

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных, и (или) всероссийских спортивных соревнованиях, и (или) спортивных соревнований федеральной территории «Сириус»;

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

3.1 Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки вида спорта «футбол»

Оценка результатов освоения программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблица № 11, 12,13), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	-		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	-		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	-		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	-		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	-		не менее	
			-	-	5	4

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор»	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица № 13

**Нормативы общей физической и технической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления**

и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			33	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Приоритеты в обучении и развитии на этапе начальной подготовки представлены в Таблице № 14.

Программный материал представляет собой систематизированный материал, основанный на принципе построения учебно-тренировочных циклов в виде блоков (модулей) и представлен в Таблице № 15, 16, 17.

Таблица № 14

Приоритеты в обучении и развитии на этапе начальной подготовки

Возраст	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
7 лет	Освоение основ техники передвижения: - бег; - прыжки; - остановки; - повороты. Освоение различных способов ведения мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Освоение простейших упражнений на контроль мяча (футбольную координацию).		Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости).	Мотивация к занятиям футболом. Получение удовольствия от занятий. Переключение внимания. Распределение внимания.
7-8 лет	Обучение технике передвижения: - бег; - прыжки; - остановки; - повороты. Обучение способам ведения	Обучение индивидуальным действиям в атаке по выбору позиции.	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости).	Мотивация к занятиям футболом. Развитие способности распознавать простые игровые ситуации. Переключение внимания. Распределение внимания.

	мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение разворотам: - подошвой; - - внешней стороной стопы; - внутренней стороной стопы; Обучение ударам: -внутренней стороной стопы; - средней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).			
8-9 лет	Обучение способам ведения мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение финтам: - лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику. Обучение способам отбора мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; - толчком плеча в плечо соперника. Обучение ударам: -внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).	Обучение индивидуальным действиям в атаке -выбору позиции; Обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства.	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. развитие общей гибкости	Мотивация на индивидуальные действия в игре. Соперничество. Воспитание психологии победителя. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. Распознавание игровых ситуаций.

9 лет	Обучение передачам мяча: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема. Обучение остановкам (приему) мяча: - ногой, туловищем. Обучение ведению мяча: - внешней частью подъема; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внутренней стороной стопы. Обучение финтам: - лицом к сопернику; - боком к сопернику; - спиной к сопернику. Обучение отбору мяча: - ударом ногой; - остановкой ногой; - толчком плечо в плечо соперника. Обучение ударам: - внутренней стороной стопы; - внутренней частью подъема; - средней частью подъема; - внешней частью подъема; - средней частью лба; боковой частью лба. Обучение контролю мяча (футбольной координации).	Обучение индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции. Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах-открыванию; Обучение индивидуальным действиям в обороне - сокращению пространства. Обучение групповым взаимодействиям в обороне: - опеке; - прессингу; - страховке.	Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие специальной гибкости и	Мотивация к обучению. Соперничество за лидерство, проявление инициативы. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. Предвосхищение «чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации.
-------	---	---	--	--

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки 1-го года обучения

№ блока	Название блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры*: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики».
2	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники»; - 1x1 «Пересечение линии».
3	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии.
4	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления.		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). 31 Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. ловкость. Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники», Игры: 1X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии.
5	Техника передвижения	Бег. Прыжки. Остановки. Повороты.		Общая ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Зеркало»; - «Минное поле»; - «Паровозик»; - «Домики». Игры: 1X1, 2X1, 2X2 без вратарей с пересечением линии.
6	Ведение мяча	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением		Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая Скорость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Догонялки»; - «Догонялки с ведением мяча»; - «Минное поле» с ведением мяча; - «Замри отомри»; - «Охотники». Игры: 1X1, 2x1, 2X2, 3X2, 3X3 без вратарей с

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

				скорость.	
12	Ведение и развороты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Разворот подошвой. Разворот внешней стороной стопы. Разворот внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость Координация Стартовая скорость	ОРУ (с предметами, без предметов). Эстафеты (с мячом, без мяча). Подвижные игры: - «Домики»; - «Светофор»; - «Кто последний?»; - Игра «Догонялки» вокруг конусов. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 без вратарей с пересечением линии. Игры: 1Х1, 2х1, 2Х2, 3Х2, 3Х3 в 2 малых ворот.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки 2-го года обучения

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

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

7	Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема Удар внутренней стороной стопы	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра 1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты 1х1 с ударом по воротам. Игровое упражнение 1х1+вратарь. Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря.
8	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра 1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игра 1х1 в 2 малых ворот Игра 1х1 с разными заданиями
9	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 - «Взятие линии». Игра 1х1 в 2 малых ворот. Игра 1х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.
10	Удар	Удар средней частью подъема Удар внутренней частью подъема Удар внешней частью подъема	Индивидуальные действия в атаке. Выбор позиции	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 в 2 малых ворот с 2 зонами. Игра 1х1 в 4 малых ворот с 2 зонами. Старты 1х1 с ударом по воротам. Игровое упражнение 1х1+вратарь. Игровое упражнение 1х1 + 2 вратаря.

		Удар внутренней стороной стопы			
11	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаге». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику. Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	ОРУ (с предметами, без предметов). Игра 1х1 - «Взятие линии» - лицом к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» - боком к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» - спиной к сопернику Игра 1х1 в 2 малых ворот Игра 1х1 с разными заданиями
12	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 - «Взятие линии». Игра 1х1 в 2 малых ворот. Игра 1х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 1+вратарь 1 – лицом к нападающему. Игровое упражнение 1+вратарь х 1 – сбоку от нападающего.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки 3-го года обучения

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Техническая	Тактическая	Физическая	
1	Передача мяча	Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема; - внешней стороной стопы.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открытие. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 – передачи на точность. Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 3х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот.
2	Остановка (прием) мяча	Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча бедром.	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открытие. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 – прием мяча с уходом в сторону. Игровое упражнение 2х1. Игровое упражнение 4х2 (2х2х2). Игра 1х1 – «теннисбол». Игра 2х2 – «теннисбол».
3	Ведение и финты	Ведение мяча «в шаг». Ведение мяча на скорости. Ведение мяча с изменением направления. Финты лицом к сопернику.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игра 1х1 - «Взятие линии» -лицом к сопернику. Игра 1х1 - «Взятие линии» -боком к сопернику Игра 1х1 - «Взятие линии» -спиной к сопернику Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями Игровое упражнение 2х2 – «Взятие линии»

		Финты боком к сопернику. Финты спиной к сопернику.			
4	Отбор мяча	Отбор мяча ударом ногой. Отбор мяча остановкой ногой. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне в парах. Противодействие ведению, финтам, ударам.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2х1 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2х2 - «Взятие линии». Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот. Игровое упражнение 2+вратарь х 2.
5	Удар	Удар средней частью подъема. Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы.	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Выбор позиции.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 в 2 малых ворот. Игровое упражнение 2х1 в 3 малых ворот. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот с 2 зонами. Игра 2 х вратарь. Игровое упражнение 2х1+вратарь.
6	Игра головой	Удар головой. Остановка мяча головой	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке в парах. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость.	Игра 1х1 – попасть в конус. Игра 1х1 – пас головой партнеру. Передача головой на третьего. Игровое упражнение 2х1 – удары головой. Игра 1х1 – «теннисбол». Игра 2х2 – «теннисбол».
7	Передача мяча	Передача мяча: - внутренней стороной стопы; - средней частью подъема; - внутренней частью подъема;	Групповые взаимодействия в атаке в парах. Открывание. Создание и использование пространства.	Общая и специальная ловкость. Координация. Стартовая скорость. Специальная	Игра 1х1 – передачи на точность. Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 3х2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот.

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

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

Приоритеты в обучении и развитии на учебно-тренировочном этапе представлены в Таблице № 18.

Программный материал представляет собой систематизированный материал, основанный на принципе построения учебно-тренировочных циклов в виде блоков (модулей) и представлен в Таблице № 19, 20, 21, 22, 23.

Таблица № 18

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

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения

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

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа 2-го года обучения

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

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Связка: Ведение + финты + отбор + передача	Индивидуальные действия в атаке. Индивидуальные действия в обороне.	Ведение и финты. Отбор мяча. Передача мяча.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1/ 2×2 с разными заданиями. Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот Свободная игра 8×8+2 вратаря.
2	Остановка мяча, летящего на разной высоте	Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Остановка мяча. Передача мяча. Игра головой.	Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 - «теннисбол». Два квадрата 4×1. Квадрат 6×3 в трех зонах. Игровое упражнение 8×8+2 вратаря в трех зонах.
3	Удары по мячу, летящему на разной высоте	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Создание и использование пространства.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Координация и ловкость. Общая выносливость.	Игра 1×1 – «теннисбол». Игровые упражнения 2×2/ 3×3 - «теннисбол». Игровое упражнение 4×4 с фланговыми зонами. Игра 4X4/ 6x6/ 8×8+2 вратаря с фланговыми зонами.
4	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открывание.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на	Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.

		Создание численного преимущества на отдельных участках поля.		игровую ситуацию.	
5	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/ 2 + вратарь × 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
6	Взаимодействие в малых группах (пары)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×1. Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам.
7	Взаимодействие в малых группах (тройки)	Комбинации в «тройках» в атаке: - «смена мест»; - «пропуск мяча»; - «пас на третьего». Противодействие атакующим комбинациям в «тройках».	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Общая выносливость	Игровое упражнение 3 × 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь. Игровое упражнение 3 × 3 в двое ворот. Игровое упражнение 3 × 3 в шестеро Ворот. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами.
8	Начало атаки от вратаря	Групповые взаимодействия в атаке с использованием	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2+вратарь × 1. Игровое упражнение 3+вратарь × 2. Игровое упражнение 5+вратарь × 4. Свободная игра 8 × 8+2 вратаря.

		вратаря. Создание и использование игрового пространства.			
9	Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке	Индивидуальные действия в атаке. Групповые взаимодействия в атаке. Открывание. Создание численного преимущества на отдельных участках поля.	Удар ногой. Удар головой. Передача мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игровые упражнения 2×1, 2×2, 3×2. Игровое упражнение 4×4, в атаке 4×3. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игра 8×8+2 вратаря с тремя зонами.
10	Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне	Индивидуальные действия в обороне. Групповые взаимодействия в обороне. Противодействие передачам, ударам, ведению. Закрывание, перехват.	Отбор мяча. Противодействие передачам, ударам, ведению.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Быстрота реакции на игровую ситуацию.	Игра 1×1 с разными заданиями. Игровые упражнения 1 + вратарь × 2/ 2 + вратарь × 3. Игра 8 × 8+2 вратаря с тремя зонами
11	Взаимодействие в малых группах (пары)	Комбинации в парах в атаке: «забегание», «игра в стенку», «скрещивание». Противодействие атакующим комбинациям в парах.	Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой. Отбор мяча	Стартовая скорость. Общая выносливость.	Игровое упражнение 2×1. Игровое упражнение 2 × 1 + вратарь. Игровое упражнение 2×2 в двое ворот. Игровое упражнение 2×2 в четверо ворот. Игровое упражнение 4×4 с распределением по зонам.
12	Взаимодействие в малых группах	Комбинации в «тройках» в атаке:	Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость.	Игровое упражнение 3 × 2. Игровое упражнение 3 × 2+вратарь.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения

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

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

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий учебно-тренировочного этапа 5-6 года обучения

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
1	Завершение атак по центру	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 3 × 2 + вратарь. Игровое упражнение 5 × 3 + вратарь. Игровое упражнение 6 × 4 + вратарь. Свободная игра 10 × 10 + 2 вратаря.
2	Завершение атак после передач с флангов	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Скоростно-силовые качества.	Игровое упражнение 4×4 + 2 вратаря с двумя фланговыми зонами. Игровое упражнение 4×1 + вратарь. Игровое упражнение 5×2 + вратарь. Игровое упражнение 6×3 + вратарь Игра 10 × 10 + 2 вратаря с фланговыми зонами.
3	Взаимодействие в линиях при обороне	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3)/ 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4+вратарь × 5/ 6+вратарь × 6/ 8+вратарь × 8. Свободная игра 10 × 10 + 2 вратаря.
4	Прессинг	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игровое упражнение 4 × 4 + 2 вратаря. Игровое упражнение 6 × 6 + вратарь. Игровое упражнение 10 × 10 + вратарь.

5	Переход от атаки к обороне и от обороны к атаке	Групповые взаимодействия в обороне после потери мяча. Групповые взаимодействия в атаке после отбора мяча.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Быстрота реакции на игровую ситуацию. Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×2 (2×2×2). Игровое упражнение 6×3 (3×3×3). Игровое упражнение 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4×2 (2×2×2), 4×2 «ромб». Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
6	1-4-3-3 Оборона	Командные взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Удар ногой.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 7+вратарь × 6. Игровое упражнение 9+вратарь × 8. Игровое упражнение 10+вратарь × 9. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
7	Завершение атак по центру	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Передача мяча. Остановка мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 3 × 2 +вратарь. Игровое упражнение 5 × 3 +вратарь. Игровое упражнение 6 × 4 +вратарь. Свободная игра 10 × 10 + 2 вратаря.
8	Завершение атак после передач с флангов	Групповые взаимодействия в атаке на половине поля соперника.	Ведение и финты. Удар ногой. Удар головой. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Скоростно-силовые качества.	Игровое упражнение 4×4 +2 вратаря с двумя фланговыми зонами. Игровое упражнение 4×1 +вратарь. Игровое упражнение 5×2 +вратарь. Игровое упражнение 6×3 +вратарь Игра 10 × 10+2 вратаря с фланговыми зонами.
9	Взаимодействие в линиях при обороне	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 4×4 в четверо малых ворот. Игровые упражнения 6×3 (3×3×3)/ 8×4 (4×4×4). Игровые упражнения 4+вратарь × 5/ 6+вратарь × 6/ 8+вратарь × 8. Свободная игра 10 × 10+2 вратаря.
10	Прессинг	Групповые взаимодействия в обороне.	Отбор мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Смена ритма движений. Стартовая скорость.	Игровое упражнение 2×2 в четверо малых ворот. Игровое упражнение 4×4 в двое малых ворот. Игровое упражнение 4 × 4+2 вратаря.

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

Приоритеты в обучении и развитии на этапе совершенствования спортивного мастерства представлены в Таблице № 24.

Программный материал представляет собой систематизированный материал, основанный на принципе построения учебно-тренировочных циклов в виде блоков (модулей) и представлен в Таблице № 25.

Таблица № 24

Приоритеты в обучении и особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

Возраст	Приоритеты в обучении и развитии	Организация учебно-тренировочного процесса
15 лет	Совершенствование технических навыков в игровых условиях. Развитие специальной координации. Определение игрового амплуа и обучение игре на определенной позиции. Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.	Поддержание удовольствия от игры. Подбор игроков на определенные позиции. Основные тактические указания по игре на каждой позиции. Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа). Применение различных видов позиционных игр (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6). Использование двухсторонних игр (от 4х4 до 9х9) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков. Учебно-тренировочное занятие групповых тактических взаимодействий по линиям с двумя линиями в игровых упражнениях (от 6х4 до 8х8). Использование матча 11х11 как игрового учебно-тренировочного упражнения для решения основной задачи.

16-17 лет	Совершенствование технических навыков в игровых условиях. Развитие специальной координации. Совершенствование игры на определенной позиции. Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.	Поддержание удовольствия от игры. Обучение игре в команде. Индивидуализация тренировочного процесса. Углубленное изучение тактических действий в игре на определенной позиции. Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа). Применение различных видов позиционных игр (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6) и игр в малых группах (от 4х4 до 8х8). Использование двухсторонних игр (от 8х8 до 11х11) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков. Учебно-тренировочное занятие групповых тактических взаимодействий по линиям с тремя линиями в игровых упражнениях (от 8х8 до 11х11). Использование матча 11х11 как игрового учебно-тренировочного упражнения для решения основной задачи.
-----------	--	--

Таблица № 25

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
15 лет					
1	Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; -переходе из атаки в оборону.	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещение без мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная Скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 4 + вратарь x 3. Игровое упражнение 5 + вратарь x 4. Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 7 + вратарь x 5 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 7 + вратарь x 6. Игровое упражнение 10 + вратарь x 10. Игра 10x10 + 2 вратаря.

2	Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые взаимодействия при: - атаке по центру; - атаке по флангу; - смене направления атак; - переходе из атаки в оборону.	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещение без мяча. Удар.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 6х3 (3х3х3). Игровое упражнение 5х4 + 2 вратаря. Игровое упражнение 6х5 + 2 вратаря. Игровое упражнение 5 + вратарь х 5. Игровое упражнение 8 х 6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10 х 8 + 2 вратаря. Игровое упражнение 4х4 – взятие линии на фланге. Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря.
3	Начало, развитие И завершение Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону.	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещение без мяча. Удар. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 3х2 + вратарь. Игровое упражнение 4х3 + вратарь. Игровое упражнение 4х2 + вратарь. Игровое упражнение 5х4 + вратарь. Игровое упражнение 6х5 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8х6 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10х8 + вратарь. Игра 10х10 + 2 вратаря.

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

6	Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления Атак. Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	Отбор мяча. Перемещения без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Максимально эффективное использование силовых способностей.	Игровое упражнение 3х3 + вратарь. Игровое упражнение 4х4 + вратарь. Игровое упражнение 6х5 + вратарь. Игровое упражнение 8х7 + вратарь. Игра 8х8 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря.
16 – 17 лет					
1	Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещение без мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная Скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 5 + вратарь х 4. Игровое упражнение 6 + вратарь х 6. Игровое упражнение 6 + вратарь х 5. Игровое упражнение 7 + вратарь х 6. Игровое упражнение 6 + вратарь х 4 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8 + вратарь х 7 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10 + вратарь х 10. Игра 10х10 + 2 вратаря.
2	Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу;	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 8х4 (4х4х4). Игровое упражнение 6х6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 9х7 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10х9 + 2 вратаря. Игровое упражнение 10 + вратарь х 9 с 3 продольными зонами.

		-смене направления атак; -переходе из атаки в оборону.	Перемещение без мяча. Удар.	Абсолютная сила.	Игра 10х10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами. Игра 10х10 + 2 вратаря.
3	Начало, развитие И завершение Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону	Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Перемещение без мяча. Удар. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 5х4 + вратарь. Игровое упражнение 6х5 + вратарь. Игровое упражнение 7х5 + вратарь. Игровое упражнение 8х6 + вратарь. Игровое упражнение 6х5 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8х6 + вратарь с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10х9 + вратарь. Игра 10х10 + 2 вратаря.
4	Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак.	Отбор мяча. Перемещение без мяча. Удар. Ведение мяча. Передача мяча. Остановка мяча. Игра головой.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость. Абсолютная сила.	Игровое упражнение 6 + вратарь х 5. Игровое упражнение 7 + вратарь х 6. Игровое упражнение 8 + вратарь х 8. Игровое упражнение 7 + вратарь х 7. Игровое упражнение 9 + вратарь х 9. Игровое упражнение 6 + вратарь х 6 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 8 + вратарь х 8 с 3 продольными зонами. Игровое упражнение 10 + вратарь х 10. Игра 10х10 + 2 вратаря.
5	Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру;	Отбор мяча. Перемещение без мяча. Удар. Ведение мяча.	Стартовая скорость. Дистанционная скорость. Специальная выносливость.	Игровое упражнение 6х6 + 2 вратаря. Игровое упражнение 8х8 + 2 вратаря. Игровое упражнение 6х6 + вратарь. Игровое упражнение 10х9 + вратарь. Игровое упражнение 10х9 + вратарь с 3 продольными зонами.

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

4.2 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Примерный учебно-тематический план представлен в Таблице № 26.

Таблица № 26

Учебно-тематический план		
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

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

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с планом медицинского и медико-биологического обеспечения и восстановления;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 27, 28);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 29, 30);
- - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 27

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	на футбольное поле	10
2.	Манекен футбольный	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	на тренера-преподавателя	1
4.	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	2
5.	Стойка для обводки	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
6.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
7.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Тренажер «лесенка»	штук	на тренера-преподавателя	2
9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на тренера-преподавателя	50
10.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на футбольное поле	6
11.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (5х2 м)	штук	на футбольное поле	4
12.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой	штук	на футбольное поле	4

	(3x2 м)			
13.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x1 м или 1x1 м)	штук	на футбольное поле или игровой зал	8
14.	Электронасос	штук	на организацию	1
Для спортивной дисциплины «футбол»				
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
				Количество					
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на обучающегося	1	-	-	-	-	
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	-	
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	

Таблица № 29

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (трёх цветов)	штук	на обучающегося	1

Таблица № 30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»									
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Рекомендуемая для использования литература и официальные сайты:

1. Боген, М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Власов, А.Е, Дресвянников Д.О., Киселев Н.И., Соловьев И.Н., Саутин В.Н., Никитин Д.В. «Программа подготовки футболистов 10 - 14 лет». Методические рекомендации. М.; - 2016. – 309 с.
3. Власов, А.Е, Дресвянников Д.О., Кочешков Н.А., Орлов А.Е. «Программа подготовки футболистов 6 - 9 лет». Методические рекомендации. М.: - 2017. - 164 с.
4. Власов, А.Е, Калинин Е.М., Киселев Н.И., Кочешков Н.А., Орлов А.Е. Соловьев И.Н., Хомуха Д.И. «Программа подготовки футболистов 15 - 17 лет». Методические рекомендации. М.: - 2019. - 157 с.
5. Годик, М.А., А.П. Скородумова. Комплексный контроль в спортивных играх. М.: Советский спорт, 2010 - 336с.
6. Губа, В.П., А.В. Лексаков, А.В. Антипов. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие. – М. Советский спорт, 2010.
7. Губа, В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2012. – 176 с.

8. Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-методическое пособие / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. - 156 с.
9. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №3.
10. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М.: Сов. спорт, 2010. – 237 с.
11. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат 2020, - 682 с.
12. Лексаков, А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017
13. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
14. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула - М.: «Спорт» - 2015. - 236 с.
15. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. - М.: Спорт, 2017. - 272 с.
16. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В.П. Губы, А.В. Лексакова. - М.: Советский спорт, 2013. - 536 с.
17. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для групп начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет). Методическое пособие. Авторы - составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. -М.: ФГБУ ФЦПСР, 2020. - 193 с.
18. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы - составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. - М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. - 107 с.
19. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки 15 – 17 лет). Методическое пособие. Авторы - составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021 г.— 99 с.
20. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.:Физкультура образование и наука, 1999. - 254 с.
21. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. - М.: Человек, 2015. - 208 с.
22. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011.- 160с.
23. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова - Москва: 2021. - 63 с.
24. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд

субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова - Москва: 2022. - 81 с.

Перечень интернет-ресурсов

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