

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва “Тасма”» г.Казани**

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
МАУ «СШОР “Тасма”» г.Казани
« 19 » сентября 2018 г.

Утверждаю
Директор МАУ «СШОР “Тасма”» г.Казани
Р.Р. Шурыгина
Приказ № 457 от 19.09. 2018 г.



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

Программа разработана на основании: *Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 года №34 (код вида спорта в ВРВС 001 001 2611Я).*

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол – (англ. football, от foot — нога и ball — мяч) – спортивная командная игра, в которой спортсмены, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёрам ногами или любой другой частью тела, кроме рук, стараются забить его в ворота соперника наибольшее количество раз в установленное время. В команде 11 человек, в том числе вратарь. Игровая, специально размеченная прямоугольная площадка — поле (110—100 м; 75—69 м — для официальных матчей) имеет обычно травяной покров. Время игры 90 мин (2 периода-тайма по 45 мин с 10—15-минутным перерывом).

Современный футбол зародился в Великобритании. С развитием коммуникаций и международных путешествий британские моряки, солдаты, торговцы, технические специалисты, учителя и студенты «привили» свой любимый вид спорта – футбол по всему миру. В России футбол появился в 1887 году. В 1911 г. лиги Петербурга, Москвы, Харькова, Киева, Одессы, Севастополя, Николаева и Твери составили Всероссийский футбольный союз. В 1923 г. сборная РСФСР совершила победоносное турне по Скандинавии, переиграв лучших футболистов Швеции и Норвегии. Затем много раз встречались наши команды с сильнейшими спортсменами Турции. И неизменно побеждали. Середина 30-х и начало 40-х гг. - время первых поединков с одними из лучших команд Чехословакии, Франции, Испании и Болгарии. И здесь наши мастера показали, что советский футбол не уступает передовому европейскому. Вратарь Анатолий Акимов, защитник Александр Старостин, полузащитники Федор Селин и Андрей Старостин, нападающие Василий Павлов, Михаил Бутусов, Михаил Якушин, Сергей Ильин, Григорий Федотов, Петр Дементьев, по общему признанию, были отнесены к числу сильнейших в Европе.

Современный футбол являет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссные единоборства на каждом участке футбольного поля,

физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль у многих миллионов болельщиков.

Высшим руководящим органом является: «Российский футбольный союз» (РФС) — общероссийская общественная организация, основными целями которой являются развитие и популяризация футбола в Российской Федерации. Занимается организацией и проведением спортивных мероприятий по футболу во всех его разновидностях на национальном уровне (чемпионат России, Кубок России, Суперкубок России и др.), формированием и подготовкой спортивных сборных команд страны, повышением роли футбола во всестороннем и гармоничном развитии личности, укреплении здоровья граждан, формировании здорового образа жизни.

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол МАУ «СШОР “Тасма”» г.Казани (далее – «СШОР “Тасма”») составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (утверждена приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018г. №34), в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и локально-нормативными актами «СШОР “Тасма”».

Программа включает в себя нормативную и методическую части, содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса всех групп. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине. По теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Срок обучения по Программе:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Футбол — командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол — это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях.

Задачи «СШОР “Тасма”» определены соответствующими постановлениями и директивными документами.

Основными задачами спортивной школы являются:

- подготовка всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации;
- подготовка из числа занимающихся судей по спорту и инструкторов-общественников;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по физической культуре.

Решение задач, поставленных перед спортивными школами по футболу, предусматривает:

- выполнение тренировочного плана;
- переводных контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- хорошо организованную систему отбора футболистов;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

Весь материал в программе излагается для групп начальной подготовки, групп спортивной специализации, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства. Материал теоретических и практических занятий по физической подготовке так же дан для всех групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности спортсменов самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на этапы обучения. Причем для данных возрастов излагается лишь новый материал. Если футболисты данной группы достаточно быстро освоили предусмотренный программой материал, тренер может досрочно перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренным для более старших групп. Для закрепления и совершенствования пройденного материала используется материал, изложенный для более младших возрастных групп.

В зависимости от местных условий тренер обязан вносить необходимые коррективы в планирование тренировочного процесса.

Общие задачи работы со спортсменами групп органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в футболе в спортивных школах – подготовкой футболистов высокой квалификации.

Организация тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

I. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
<i>Этап начальной подготовки</i>	3	9	15
<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	5	12	T(CC)-1 – 15 T(CC)-2 – 12 T(CC)-3 – 12 T(CC)-4 – 10 T(CC)-5 - 8
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	Без ограничений	16	8
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	Без ограничений	18	8

Примечание: Нормативы составлены согласно Приложению №1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта футбол.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапы и годы спортивной подготовки						
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	T(CC)-2 - 12 T(CC)-3 - 14 T(CC)-4 - 16 T(CC)-5 - 18	до года - 24, свыше года - 28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	12	12
Общее количество часов в год	312	416	520	T(CC)-2 - 624 T(CC)-3 - 728 T(CC)-4 - 832 T(CC)-5 - 936	до года - 1248, свыше года - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	260	T(CC)-2 - 321 T(CC)-3 - 321 T(CC)-4 - 321 T(CC)-5 - 321	до года - 624 свыше года - 624	624

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	4-6	9-11	
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	9-11	9-11	9-11	4-6	
Техническая подготовка (%)	35-45	35-45	26-34	18-23	13-17	13-17	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11	9-11	13-17	9-11	
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22-28	22-28	26-34	31-39	35-45	39-51	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	4-6	5-8	5-8	8-10	8-10	

Примечание: Нормативы составлены в соответствии с требованиями к уровню подготовки спортсменов к участию в международных соревнованиях.

Примечание: Нормативы составлены согласно Приложению №2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта футбол.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕБНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Всего игр	22	22	28	28	32	32

Примечание: Нормативы составлены согласно Приложению №3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта футбол.

**ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ
НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

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

Условные обозначения:

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

Примечание: составлено согласно Приложению №4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	бег на 30м со старта (не более 6,6с)	бег на 30м со старта (не более 6,9с)
	бег на 60м со старта (не более 11,8с)	бег на 60м со старта (не более 12,0с)
	челночный бег 3х10м (не более 9,3с)	челночный бег 3х10м (не более 9,5с)
	прыжок в длину с места (не менее 135 см)	прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Скоростно-силовые	тройной прыжок (не менее 360 см)	тройной прыжок (не менее 300 см)
	прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	бег на 1000м	бег на 1000м

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	бег на 15м с высокого старта (не более 2,8с)	бег на 15м с высокого старта (не более 3,0с)
	бег на 15м с хода (не более 2,4с)	бег на 15м с хода (не более 2,6с)
	бег на 30м с высокого старта (не более 4,9с)	бег на 30м с высокого старта (не более 5,1с)
	бег на 30м с хода (не более 4,6с)	бег на 30м с хода (не более 4,8с)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 190см)	прыжок в длину с места (не менее 170см)
	тройной прыжок (не менее 620см)	тройной прыжок (не менее 580см)
	прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12см)	прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10см)
	прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20см)	прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16см)
Сила	бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (не менее 6м)	бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (не менее 4м)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	бег на 15м с высокого старта (не более 2,53с)	бег на 15м с высокого старта (не более 2,8с)
	бег на 15м с хода (не более 2,14с)	бег на 15м с хода (не более 2,4с)
	бег на 30м с высокого старта (не более 4,6с)	бег на 30м с высокого старта (не более 4,9с)
	бег на 30м с хода (не более 4,3с)	бег на 30м с хода (не более 4,55с)
Скоростно-силовые	прыжок в длину с места (не менее 210см)	прыжок в длину с места (не менее 190см)
	тройной прыжок (не менее 660см)	тройной прыжок (не менее 620см)
	прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18см)	прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12см)
	прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27см)	прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20см)
Сила	бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (не менее 9м)	бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (не менее 6м)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	бег на 15м с высокого старта (не более 2,35с)	бег на 15м с высокого старта (не более 2,53с)
	бег на 15м с хода (не более 1,93с)	бег на 15м с хода (не более 2,14с)
	бег на 30м с высокого старта (не более 4,24с)	бег на 30м с высокого старта (не более 4,6с)
	бег на 30м с хода (не более 3,88с)	бег на 30м с хода (не более 4,3с)
	прыжок в длину с места (не менее 250см)	прыжок в длину с места (не менее 210см)
Скоростно-силовые	тройной прыжок (не менее 750см)	тройной прыжок (не менее 660см)
	прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 29см)	прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18см)
	прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40см)	прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27см)
Сила	бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (не менее 12м)	бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (не менее 9м)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	

ПЛАН- ГРАФИКИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ПО ГРУППАМ

*Примерный план-график распределения тренировочных часов
для групп начальной подготовки (до года)
(6 часов в неделю)*

Разделы спортивной подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (%)	6	4	2	5	4	4	3	4	4	4	4	4	48
Специальная физическая подготовка (%)	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	15
Техническая подготовка (%)	13	12	10	12	11	11	12	12	12	12	11	12	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)		2	4	2	4	2	4	2	4	2		2	28
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	6	7	5	7	4	6	2	7	2	7	9	7	69
Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика (%)			4				4		4				12
ВСЕГО:	26	26	26	28	24	24	26	26	28	26	26	26	312

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для групп начальной подготовки (свыше года)
(8 часов в неделю)**

Разделы спортивной подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (%)	6	4	3	6	4	6	6	6	6	4	5	5	60
Специальная физическая подготовка (%)	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	2	3	26
Техническая подготовка (%)	15	14	14	14	15	15	14	14	14	14	15	14	172
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	4	3	4	4	4	4	2	5	2		5	40
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	8	8	8	7	4	7	8	8	4	9	11	6	88
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)			7		7		6		7				27
ВСЕГО:	36	34	38	33	35	34	41	32	37	30	33	33	416

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для групп тренировочного этапа до двух лет (этап спортивной специализации)
(10 часов в неделю)**

Разделы спортивной подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (%)	6	6	6	8	6	6	8	8	6	6	6	6	78
Специальная физическая подготовка (%)	6	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	51
Техническая подготовка (%)	12	15	15	15	13	17	15	14	15	14	9	16	169
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	4	4	6	6	5	4	4	4	4	5	4	54
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	10	13	11	11	10	10	9	14	11	9	13	9	130
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	6		6		4		6		6	4		6	38
ВСЕГО:	44	43	46	44	43	42	46	43	46	41	37	45	520

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для групп тренировочного этапа 2 года (этап спортивной специализации)
(12 часов в неделю)**

Разделы спортивной подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (%)	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	94
Специальная физическая подготовка (%)	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	62
Техническая подготовка (%)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	62
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	18	22	17	22	18	19	17	18	16	14	23	14	218
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4		5		4		5	4	6	8		8	44
ВСЕГО:	54	52	52	52	52	48	54	52	52	52	52	52	624

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для групп тренировочного этапа 3 года (этап спортивной специализации)
(14 часов в неделю)**

Разделы спортивной подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (%)	10	10	10	9	9	10	9	9	9	9	8	9	111
Специальная физическая подготовка (%)	8	7	7	7	7	7	8	6	6	6	6	5	80
Техническая подготовка (%)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	12	162
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	7	7	7	7	7	6	7	7	7	5	7	80
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	20	24	19	22	20	19	19	20	16	16	23	16	234
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	6	6	5	4	4	4	5	5	6	8		8	61
ВСЕГО:	64	68	62	63	61	61	61	61	58	58	54	57	728

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для групп тренировочного этапа 4 года (этап спортивной специализации)
(16 часов в неделю)**

Разделы спортивной подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (%)	10	10	12	12	10	11	10	12	10	10	11	10	128
Специальная физическая подготовка (%)	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	8	7	96
Техническая подготовка (%)	14	16	16	14	16	16	14	16	14	14	14	14	178
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8	9	9	9	9	9	8	7	7	7	7	7	96
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22	24	22	24	22	25	22	22	20	20	25	20	268
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	6	6	4	6	6	4	4	6	8	8		8	66
ВСЕГО:	68	73	71	73	71	73	67	71	67	63	73	62	832

**Примерный план-график распределения тренировочных часов для групп
тренировочного этапа 5 года (этап спортивной специализации)
(18 часов в неделю)**

Разделы спортивной подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (%)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Специальная физическая подготовка (%)	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	110
Техническая подготовка (%)	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	110
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	23	26	25	27	26	24	23	26	22	26	27	27	302
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8	7	5	8	7	8	7	5	7	8		8	78
ВСЕГО:	79	79	76	81	79	78	78	77	75	75	82	77	936

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для групп совершенствования спортивного мастерства (до года)
(24 часа в неделю)**

Разделы спортивной подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (%)	16	16	16	16	16	14	16	16	16	16	14	16	188
Специальная физическая подготовка (%)	12	10	10	10	10	10	12	10	10	10	10	10	124
Техническая подготовка (%)	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12	10	10	10	10	10	12	10	10	10	10	10	124
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	36	44	34	44	36	38	34	36	32	28	46	28	436
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8		5		8		10	8	12	16		16	88
ВСЕГО:	108	104	104	104	104	96	108	104	104	104	104	104	1248

**Примерный план-график распределения тренировочных часов
для групп совершенствования спортивного мастерства (выше 2 лет)
(28 часов в неделю)**

Разделы спортивной подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (%)	20	20	20	20	20	19	20	20	20	20	19	20	236
Специальная физическая подготовка (%)	18	17	17	17	17	17	18	17	17	17	17	17	206
Техническая подготовка (%)	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16	17	17	17	17	17	16	17	17	17	17	17	202
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	30	32	29	32	30	31	29	30	28	26	33	26	356
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	14	10	15	10	14	10	15	14	16	18	12	20	168
ВСЕГО:	122	120	122	120	122	118	122	122	122	122	132	124	1456

**Примерный план-график распределения учебных часов
для групп высшего спортивного мастерства
(32 часа в неделю)**

Разделы спортивной подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (%)	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
Специальная физическая подготовка (%)	20	19	19	19	19	19	20	19	19	19	19	19	230
Техническая подготовка (%)	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	20	19	19	19	19	19	20	19	19	19	19	19	230
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	32	36	32	36	32	33	32	32	30	28	37	28	388
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
ВСЕГО:	140	142	138	142	138	139	140	138	136	134	143	134	1664

Основные задачи тренировочных групп (по годам обучения)

Группы начальной подготовки - этап предварительной спортивной подготовки

Основные задачи:

- *укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;*
- *развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);*
- *обучение основам техники и тактики игры;*
- *приучение к игровым условиям;*
- *формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;*
- *подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;*
- *освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;*
- *первичный отбор способных к занятиям футболом.*

На этапе начальной подготовки должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преобладание в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого тренировочного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности спортсменов.

Тренировочный этап спортивной специализации - этап функциональной грамотности (этап начальной спортивной специализации – Т(СС)-1-2 г.г.обучения и этап углубленной тренировки – Т(СС)-3-5 г.г.обучения).

Основные задачи этапа спортивной специализации (Т(СС)-1-2 г.г.обучения):

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники и тактики футбола ;
- приобретение соревновательного опыта;
- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в футболе;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков.

Задачи этапа углубленной тренировки (Т(СС)-3-5 г.г.обучения):

- всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
- развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики;

- *прочное освоение основами современной техники и тактики и умение применять в игре;*
- *определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков;*
- *приобретение навыков в организации и проведении соревнований;*
- *воспитание морально-волевых качеств;*
- *совершенствование навыков самостоятельных занятий;*
- *формирование коммуникативных навыков.*

Этап функциональной грамотности предусматривает:

- объективное усложнение программного материала;
- увеличение объемов тренировочных нагрузок;
- дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
- повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Основной принцип - универсальность подготовки в сочетании с элементами специализации (игровой по функциям).

Основной показатель этапа - выполнение программных требований, предъявляемый к уровню подготовленности спортсменов.

Зачисление спортсменов в группы начальной подготовки производится по заявлению поступающего при согласии родителей, руководителя спортивной школы и наличии медицинского допуска (медицинской справки) врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Зачисление спортсменов в группы спортивной специализации производится решением тренерского совета на основе выполнения программных требований по тренировочным годам.

Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочном сборе, восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование.

Тематический учебный план и графики распределения тренировочных часов для всех групп представлены в программе.

Общий объем годового тренировочного плана должен быть выполнен полностью. На период тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливается:

- для групп начальной подготовки – по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму (количество часов) последующего года обучения;
- для групп спортивной специализации – по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму (количество часов) последующего года обучения;

Планирование тренировочных занятий в период пребывания юных футболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения тренировочного времени и основной формой организации воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 60 минут (один астрономический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки (НП) - двух астрономических часов, т.е. 120 минут;
- в группах спортивной специализации 1, 2, 3 года обучения (Т(СС)-1, Т(СС)-2, Т(СС)-3) – до трех астрономических часов;
- в группах спортивной специализации 4, 5 года обучения (Т(СС)-4, Т(СС)-5) – до четырех астрономических часа.

Учет тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых *высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.*

Используя график распределения тренировочного материала по годам обучения, каждый тренер группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все спортсмены группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться *физической подготовке*. Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

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

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности

юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

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

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

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Как всякий целенаправленный тренировочный процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
2. Формировать тактические умения в процессе овладения техническим приемам.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных условиях.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде.

6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Тренировочным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической.

Зачисление (перевод) спортсменов на очередной год обучения и этап подготовки производится на основании решения тренерского совета при условии выполнения программных требований и при наличии положительных данных медицинского контроля.

Итоговая успеваемость (переводные контрольные испытания) проводится один раз в год (в конце тренировочного года).

Выполнение программы по каждому году обучению служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной школы в целом. Оценка качества тренировочной работы только по результатам участия в соревнованиях неприемлема в работе с юными футболистами.

I. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

I. Теоретическая подготовка

Группы начальной подготовки 1-го года обучения:

- 1. Физическая культура и спорт (понятие о физической культуре и спорте; физическая культура, как средство всестороннего развития личности; спортивная школа, её задачи и содержание деятельности; права и обязанности учащегося ДЮСШ) – 1 час.*
- 2. Обзор развития вида спорта (развитие футбола в РТ, городе, районе; место футбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции; инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним; правила поведения и безопасности на занятиях) – 1 час.*
- 3. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий; правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта; профилактика вредных привычек; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания) – 1 час.*
- 4. Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие о строе, шеренге...; цель домашних заданий; роль спортивного режима; воспитание необходимых качеств спортсмена) – 1 час.*

5. Врачебный контроль и самоконтроль (временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний; сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом; дневник самоконтроля) – 1 час.

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (дать понятие об анатомическом строении тела человека: костная система, связочный аппарат, мышцы) – 1 час.

Группы начальной подготовки 2-го года обучения:

1. Физическая культура и спорт (понятие о физической культуре и спорте; физическая культура и спорт, как средство всестороннего развития личности; возникновение и развитие олимпийского движения) - 1 час.

2. Обзор развития вида спорта - 2 часа.

3. Личная и общественная гигиена - 1 час.

4. Понятие спортивной тренировки (значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья; понятие об общей физической подготовке; структура учебно-тренировочного занятия, построение и содержание разминки; цель домашних заданий; воспитание необходимых качеств спортсмена; физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки) – 3 часа.

5. Врачебный контроль и самоконтроль (значение и содержание врачебного контроля при занятиях; сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом; дневник самоконтроля) – 2 часа.

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (понятие об анатомическом строении тела человека) – 1 час.

7. ЕВСК. Правила соревнований (юношеские разряды, условия их выполнения; обязанности и права участников соревнований; правила поведения на соревнованиях) – 2 часа.

Группы начальной подготовки 3-го года обучения:

- 1. ФКиС (развитие спорта; возникновение и развитие олимпийского движения; КФК, ДЮСШ, УОР; международное спортивное движение) – 2 часа.*
- 2. Обзор развития вида спорта (лучшие достижения спортсменов школы, района, города, РТ, России; правила поведения и безопасности на занятиях; современный футбол и пути его дальнейшего развития; РФС, ПФЛ, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки; команды мастеров РТ) – 1 час.*
- 3. Личная и общественная гигиена (понятие об инфекционных заболеваниях; профилактика инфекционных заболеваний; профилактика вредных привычек и правонарушений; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений) - 1 час.*
- 4. Понятие спортивной тренировки (общая характеристика спортивной тренировки; понятие об ОФП; структура УТЗ; построение и содержание разминки; роль спортивного режима; воспитание необходимых качеств спортсмена; физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки) – 3 часа.*
- 5. Врачебный контроль и самоконтроль (сущность самоконтроля) – 2 часа.*
- 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения) – 1 час.*
- 7. ЕВСК. Правила соревнований – 2 часа.*

ТЕМЫ

для теоретических занятий тренировочных групп

Т(СС)- 1-го года обучения:

- 1. ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья (понятие о физической культуре; значение физической культуры для укрепления здоровья*

людей; история олимпийского движения; достижения российских Олимпийцев, спортсменов Татарстана) – 1 час.

2. Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК - условия выполнения требований и норм ЕВСК; классификация соревнований и их значение) – 1 час.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм (на какие кости делится скелет человека; назначение скелета; кости верхних и нижних конечностей; что называется дыханием; виды дыхания; что называется пищеварением; строение и функции органов пищеварения; понятие об органах чувств: - органы зрения, слуха, равновесия, обоняния и вкуса, двигательного и кожного чувства - кратко) – 2 часа.

4. Физиологические основы спортивной тренировки (что такое двигательный навык, в чем заключается механизм его формирования; почему нужно тренироваться до утомления) – 1 час.

5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (что относится к личной гигиене; гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; какие гигиенические функции выполняет кожа; гигиеническое значение бани, душа, купания; значение и содержание утренней гимнастики; зависимость продолжительности сна от возраста; минимальная норма времени пребывания на свежем воздухе) – 1 час.

6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. (значение и содержание врачебного контроля при занятиях ФК и С; понятие о травмах, особенности спортивного травматизма; ТБ при выполнении физических упражнений; страховка и самостраховка) – 2 часа.

7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка, её формы; средства спортивной тренировки; структура тренировочного занятия, задачи и назначение каждой части тренировочного занятия) – 2 часа.

- 8. Основные виды спортивной подготовки** (морально-волевая подготовка: воля, волевые качества, ведущие и второстепенные волевые качества; физическая подготовка: ОФП; физические качества и их характеристика кратко) – 2 часа.
- 9. Планирование и учет в процессе тренировки** (виды планирования, их сущность и назначение (перспективное, поэтапное, оперативное); характеристика средств подготовки в зависимости от этапа обучения (НП, Т(СС) – 2 часа.
- 10. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение** (правила соревнований и их организация) – 2 часа.
- 11. Места занятий, оборудование и инвентарь** (устройство и оборудование мест занятий в футболе; инвентарь, оборудование тренажеры; подсобные помещения и правила пользования ими; уход за оборудованием и инвентарем) – 1 час.
- 12. Инструкторская и судейская практика** (знать правила игры; судейство игр, в процессе занятий) – 1 час.
- 13. Установка перед играми и разбор проведенных игр** (значение предстоящей игры, особенности турнирного положения команды; сведения о сопернике и т.д.; разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды) - 3 часа.

Т(СС) - 2-го года обучения:

- 1. ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья** (значение ФК для укрепления здоровья людей; какое место в физическом воспитании занимает спорт; история олимпийского движения; достижения российских Олимпийцев, спортсменов Татарстана) – 1 час.
- 2. Единая всероссийская спортивная классификация** (основные сведения о ЕВСК - условия выполнения; понятие «Спортивный разряд», «Спортивное звание»; классификация соревнований и их значение) – 1 час.

- 3. Краткие сведения о строении и функциях организма...**(назначение скелета; кости верхних и нижних конечностей; строение мышц, их функции; дыхание, виды дыхания; что такое ЖЕЛ; строение нервной системы; пищеварение; органы чувств) – 2 часа.
- 4. Физиологические основы спортивной тренировки** (двигательный навык, механизм его формирования; формы контроля за физической подготовкой; почему нужно тренироваться до утомления; мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности) – 2 часа.
- 5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха** (личная гигиена; гигиенические требования; функции кожи...; утренняя гимнастика - значение и содержание; минимальная норма времени пребывания на воздухе; гигиенические требования к пище и питанию, причины отравлений) – 1 час.
- 6. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травм и заболеваний** (врачебный контроль - значение и содержание; самоконтроль спортсмена; травмы; ТБ) – 2 часа.
- 7. Сущность спортивной тренировки** (спортивная тренировка, ее формы; средства тренировки; структура тренировочного занятия) – 2 часа.
- 8. Основные виды спортивной подготовки** (морально-волевая подготовка, психологическая подготовка; физическая подготовка - ОФП, СФП; физические качества) – 2 часа.
- 9. Планирование и учет в процессе спортивной подготовки** (виды планирования, их сущность и назначение; характеристика средств подготовки в зависимости от этапа подготовки) – 2 часа.
- 10. Спортивные соревнования, планирование соревнований, их организация и проведение** (роль спортивных соревнований в учебном процессе; правила соревнований и их организация /права и обязанности участников соревнований) – 1 час.

11. Места занятий, оборудование и инвентарь – 1 час.

12. Инструкторская и судейская практика (знать правила игры; судейство игр, в процессе занятий) – 2 час.

13. Установка перед играми и разбор проведенных игр (значение предстоящей игры; сведения о сопернике Тактический план предстоящей игры; руководящая роль капитана команды в процессе игры; использование 10-ти-минутного перерыва отдыха для исправления допущенных ошибок в игре команды; разбор прошедшей игры; анализ игры всей команды) – 11 часов.

Т(СС)- 3-го года обучения:

1. ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья (место спорта в физическом воспитании; органы управления физкультурным движением, в том числе футболом); достижения российских Олимпийцев, спортсменов Татарстана) - 1 час.

2. Единая всероссийская спортивная классификация – 1 час.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма (влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм; кости; мышцы; что называется кровообращением; большой и малый круги кровообращения; ЖЕЛ; строение нервной системы, функции и работа нервной системы; пищеварение: строение и функции органов пищеварения; органы чувств) – 2 часа.

4. Физиологические основы спортивной тренировки (в чем состоит физиологическая сущность спортивной тренировки; двигательный навык и механизм его формирования; тренированность, какие функциональные изменения обеспечивает повышение работоспособности в избранном виде спорта, формы контроля за физической подготовкой; утомление и переутомление, почему надо тренироваться до утомления) - 2 часа.

5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (кожа, ее функции; гигиенические требования к пище и питанию, причины пищевых отравлений;

белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли - их значение для организма) – 1 час.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия (ВК - значение и его содержание; самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля; травмы; первая помощь при ушибах, ранах, ожогах, переломах, обморожениях; ТБ) – 2 часа.

7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка и ее формы; что такое подготовка спортсмена и чем отличается это понятие от понятия «спортивная форма»; средства спортивной тренировки; методы спортивной тренировки; структура тренировочного занятия) – 2 часа.

8. Основные виды спортивной подготовки (морально-волевая подготовка; психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям; общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка; физические качества, их характеристика; способы совершенствования физических качеств в ходе многолетней подготовки) – 2 часа.

9. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки (виды планирования; годовой план и, его содержание; виды и документы учета; характеристика средств подготовки в зависимости от этапа обучения (НП, Т(СС); понятия: «Объем», «Интенсивность» тренировочных нагрузок) – 2 часа.

10. Правила игры. Организация и проведение соревнований. (планирование спортивных соревнований (план, положение, система розыгрыша, календарь, заявки, оценка результатов игр, оформление хода и результатов соревнований; правила соревнований (права и обязанности участников соревнований, тренеров, представителей команд); обязанности судей, способы судейства, роль судьи, как воспитателя) – 3 часа.

11. Места занятий, оборудование и инвентарь – 1 час.

12. Инструкторская и судейская практика (обучить умению организации деятельности с подачей основных строевых команд – построение, расчет,

поворот и перестроение на месте и в движении, размыкание: сдать и принять рапорт; выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикация, знать правила игры и основные методические положения судейства; судейство игр в процессе занятий; умение проводить самостоятельные тренировки индивидуально) – 4 часа.

13. Установка перед играми и разбор проведенных игр - 6 часов.

Т(СС)- 4-го и 5-го годов обучения:

1. ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья – 1 час.

2. ЕВСК – 1 час.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма (мышцы; кровь; ЖЕЛ; кислородный запрос, кислородный долг; максимальное потребление кислорода; строение НС, функции и работа НС; органы чувств) – 3 часа.

4. Физиологические основы спортивной тренировки (физиологическая сущность спортивной тренировки, формы контроля за физической подготовкой; утомление и переутомление; утомление как временное нарушение координации и снижение работоспособности; средства и методы ликвидации утомления) – 3 часа.

5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха (кожа; требования к пище и питанию; сон; белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли - их значение для организма; специальное питание спортсмена в зависимости от периода подготовки; вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсмена) – 2 часа.

6. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия (понятие о травмах, особенности спортивного травматизма; первая помощь при ушибах, ожогах; значение восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки; спортивный массаж и самомассаж (общее понятие и основные приемы), массаж

до, во время и после тренировки и соревнования; ТБ) - 3 часа (Т(СС)-4) и 5 часов(Т(СС)-5).

7. Сущность спортивной тренировки (спортивная тренировка, ее формы; подготовка спортсмена и «спортивная форма» (понятие); средства и методы спортивной тренировки; структура тренировочного занятия, задачи и назначение каждой части тренировочного урока) – 3 часа.

8. Правила игры. Организация и проведение соревнований – 2 часа..

9. Инструкторская и судейская практика – (Т(СС)-4: судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях, на соревнованиях района, города в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы) - 8 часов и (Т(СС)-5: проведение бесед с группой, в течение 10 -15 минут, на заданную тему; самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города; знать правила ведения протоколов игр, уметь составлять таблицы результатов игр, календарь соревнований в зависимости от системы розыгрыша) -10 часов

10. Установка перед играми и разбор проведенных игр, психологическая подготовка – 8 часов (Т(СС)-4) и 14 часов (Т(СС)-5).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА **(для всех возрастных групп)**

Общая физическая подготовка **(развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).**

1. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, волейбол, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

8. Ходьба на лыжах и катание на коньках. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Основные способы передвижения на коньках, торможения, Бег на скорость. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

9. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

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

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

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

сторон. Серия прыжков (по 4-8) с стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

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

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

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180*. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с

ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Психологическая подготовка.

Группы начальной подготовки

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Группы спортивной специализации 1-3 г.обучения

Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

Группы спортивной специализации 4-5 г.обучения

Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

III. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для отдельных возрастных групп)

Для групп начальной подготовки

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад; на месте и в движении.

Остановки выпадам и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тренировочный этап спортивной специализации (10-12 лет)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями, подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу

ногой с «убиранием» мяча, «пропусканием» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропусканием мяча и поворотом на 180 градусов.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в выпаде (в полушпагате и шпагате) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинация с учетом вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тренировочный этап спортивной специализации

13-14 лет

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Прямые удары ногой различными способами по катящимся и летящим мячам с различными траекторией и направлением. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, «через себя» без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и средней частью подъема, внешней стороной стопы опускающегося мяча, грудью

летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, с переводом мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством в учебных играх.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, при атаке соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор «толчком плеча».

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и с падением; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча одной рукой и двумя руками и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и

подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания» «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и

отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебно-тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр, в процессе занятия.

Тренировочный этап спортивной специализации

15-16 лет

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов серединой и боковой частью лба, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрывш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, переводом мяча в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча и в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного

перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением групповых действий.

Инструкторская и судейская практика. В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

Условные обозначения

- О** - активный отдых, восстановительные мероприятия
- Т/Т** - технико-тактическая подготовка
- С/С** - совершенствование скоростно-силовых качеств
- С/В** - совершенствование скоростной выносливости
- О/В** - совершенствование общей выносливости
- С/Л** - совершенствование специальной ловкости
- И** - двухсторонняя или товарищеская игра
- К/И** - календарная игра
- Т** - теоретическая подготовка
- 1** - первое занятие
- 2** - второе занятие

Продолжительность занятий и величина нагрузки:

М - малая нагрузка - 135 минут

С - средняя нагрузка - 90 минут

Б - большая нагрузка - 135 минут

ДЕКАБРЬ														
п е р е х о д н ы й п е р и о д														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.с/л 90-м	1.т/т 90-с	И 135-б	О 135-м	1.т/т 90-с	1.т/т 90-м	1.т/т 90-с	1.с/л 90-м	1.т/т 90-с	И 135-б	О 135-м	1.т/т 90-с	1.т/т 90-м	1.т/т 90-с	1.с/л 90-м
2.т/т 90-с				2.с/с 90-с	2.с/в 90-с	2.о/в 90-с	2.т/т 90-с				2.с/с 90-с	2.с/в 90-с	2.о/в 90-с	2.т/т 90-с
Ординарный МЦ		Ординарный микроцикл — 18 часов								Ординарный микроцикл — 18 часов				
Восстановительно-поддерживающий мезоцикл														
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1.т/т 90-с	И 135-б	И 135-б	1.т/т 90-с	1.т/т 90-м	1.т/т 90-с	1.с/л 90-м	1.т/т 90-с	И 135-б	О 135-м	1.т/т 80-м	1.с/л 85-м	1.т/т 60-м	1.т/т 60-м	1.т 45
			2.с/с 90-с	2.с/в 90-с	2.о/в 90-с	2.т/т 90-с				2.т/т 80-с	2.с/с 80-с	2.с/в 110-с	2.т/т 110-с	2.т/т 45-м
Ординарный МЦ		Ординарный микроцикл — 18 часов								Восстановительный микроцикл — 15ч.05мин.				
Восстановительно-поддерживающий мезоцикл														

<i>переходный период</i>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.с/л 90-м	1.т/т 90-с	И 135-б	О 135-м	1.т/т 90-с	1.т/т 90-м	1.т/т 90-с	1.с/л 90-м	1.т/т 90-с	И 135-б	О 135-м	1.т/т 90-с	1.т/т 90-м	1.т/т 90-с	1.с/л 90-м
2.т/т 90-с				2.с/с 90-с	2.с/в 90-с	2.о/в 90-с	2.т/т 90-с				2.с/с 90-с	2.с/в 90-с	2.о/в 90-с	2.т/т 90-с
Ординарный МЦ		Ординарный микроцикл – 18 часов								Ординарный микроцикл – 18 часов				
Восстановительльно-поддерживающий мезоцикл														

[illegible]

ЯНУАРЬ

ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – (Подготовительный период)

Опытная работа (показатели качества)															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	О 135-м	1.Т/Т 90-с	1.Т/Т 90-м	1.Т/Т 90-с	1.С/Л 90-м	1.Т/Т 90-с	И 135-Б	О 135-м	1.Т/Т 90-с	1.Т/Т 90-м	1.Т/Т 90-с	С/Л 90-м	1.Т/Т 90-с	И 135-Б	
		2.С/С 90-с	2.С/В 90-б	2.О/В 90-б	2.Т/Т 90-с				2.С/С 90-с	2.С/В 90-б	2.О/В 90-б	2.Т/Т 90-с			
	Ординарный микроцикл – 18 часов						Ординарный микроцикл – 18 часов								
	Втягивающий мезоцикл														

[illegible]

ФЕВРАЛЬ															
Переходный период															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1.С/Л 90-м	1.Т/Т 70-м	1.Т/Т 80-м	Т 45	И 135-Б	О 135-м	1.Т/Т 90-с	1.Т/Т 90-м	1.Т/Т 90-с	1.С/Л 90-м	1.Т/Т 90-с	И 135-Б				
2.С/С 90-с	2.С/В 130-б	2.Т/Т 125-с	2.Т/Т 75-м			2.С/С 90-С	2.С/В 90-Б	2.О/В 90-Б	2.Т/Т 90-с						
Ударный микроцикл-19час.35 мин.															
Ординарный микроцикл - 18 часов															
Базовый мезоцикл															
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
О 135-м	1.т/т 100-с	1.с/л 90-м	1.т/т 70-м	1.т/т 80-м	Т 45	И 135-б	О 135-м	1.Т/Т 90-с	1.Т/Т 90-М	1.Т/Т 90-с	1.С/Л 90-м	1.Т/Т 90-с	И 135-б	О 135-м	1.Т/Т 80-м
	2.т/т 100-б	2.с/с 90-с	2.с/в 130-б	2.т/т 125-с	2.т/т 75-м			2.С/С 90-с	2.с/в 90-б	2.О/В 90-б	2.Т/Т 90-с				2.Т/Т 80-с
Ударный микроцикл - 19 часов 35 мин.															
Ординарный микроцикл -18 часов.															
Базовый мезоцикл															

[illegible]

МАРТ														
Специально-подготовительный этап														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.С/Л	1.Т/Т	1.Т/Т	1.Т	И	О	1.Т/Т	1.С/Л	1.Т/Т	1.Т/Т	1.Т	И	О	1.Т/Т	1.С/Л
85-м	60-м	60-м	45	135-Б	135-м	90-с	90-м	60-м	60-м	45	135-Б	135-м	90-с	90-м
2.С/С	2.С/В	2.Т/Т	2.Т/Т			2.Т/Т	2.С/С	2.С/В	2.Т/Т	2.Т/Т			2.Т/Т	2.С/С
80-с	110-б	110-с	45-м			90-б	90-с	120-б	120-с	45-м			90-б	90-с
Восстановит. МЦ – 17ч. 05 мин.					Ординарный микроцикл – 18 часов									
Базовый мезоцикл					Контрольно-подготовительный мезоцикл									

[illegible]

АПРЕЛЬ

Специально-подготовительный этап (подготовительный период)															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.С/С 90-м	И 135-б	О 135-м	1.Т/Т 80-м	1.С/Л 85-м	1.Т/Т 60-м	1.Т/Т 60-м	Т 45	И 135-б	О 135-м	1.Т/Т 100-с	С/Л 90-м	1.Т/Т 70-м	1.Т/Т 80-м	Т 45	И 135-б
			2.Т/Т 80-с	2.С/С 80-с	2.С/В 110-Б	2.Т/Т 110-с	2.Т/Т 45-м			2Т/Т 100-б	2.С/С 90-с	2.С/В 130-б	2.Т/Т 125-с	2.Т/Т 75-м	
СМЦ- 18ч. 15мин.		Восстановительный микроцикл – 17 часов 05 мин.													
Ударный микроцикл – 19ч. 35мин.															
Контрольно-подготовительный мезцикл															
Предсоревновательный МЗЦ															

[illegible]

МАЙ

Соревновательный период (1 круг)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
О	1.Т	1.с/л	1.т/т		1.С/С	К/И	О	1.Т	1.С/Л	1.Т/Т		1.С/С	К/И	О
135-м	60	60-м	60-м		90-м	135-б	135-м	60	60-м	60-м		90-м	135б	135-м
	2.С/С	2.Т/Т	2.Т/Т	1.Т/Т				2.С/С	2.Т/Т	2.Т/Т	2.Т/Т			
	120-с	120-с	120-б	180-С				120-б	с20-с	120-б	180-с			
Межигровой микроцикл – 18 час.														
Межигровой микроцикл – 18 час.														
Соревновательный мезоцикл														

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1.Т	1.С/Л	1.Т/Т		1.С/С	К/И	О	1.Т	1.С/Л	1.Т/Т		1.С/С	К/И	О	1.Т/Т	1.С/Л
60	60-м	60-м		90-м	135-б	135-м	60	60-м	60-м		90-м	135-б	135-м	80-м	85-м
2.С/С	2.Т/Т	2.Т/Т	1.Т/Т				2.С/С	2.Т/Т	2.Т/Т	1.Т/Т				2.Т/Т	2.С/С
120-б	120-с	120-б	180-с				120-б	120-с	120-б	180-с				80-с	80-с
Межигровой микроцикл –18 часов															
Межигровой микроцикл –18 часов															
Соревновательный мезоцикл															
Восстановит.															

ИЮНЬ

Соревновательный период

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Т/Т	1.Т/Т	Т	К/И	О	1.Т	1.С/Л	1.Т/Т		1.С/С	К/И	О	1.Т	1.С/Л	1.Т/Т
60-м	60-м	45	135-Б	135-м	60	60-м	60-м		90-м	135-Б	135-Б	60	60-м	60-м
2.С/В	2.Т/Т	2.Т/Т			2.С/С	2.Т/Т	2.Т/Т	1.Т/Т				2.С/С	2.Т/Т	2.Т/Т
110-б	110-с	45-м			120-б	120-с	120-б	180-с				120-б	120-с	120-б
Микроцикл –17ч.05мин.														
Межигровой микроцикл – 18 часов														
Межигровой микроцикл – 18 часов														
Соревновательный мезоцикл														

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	1.С/С	К/И	О	1.Т	1.С/Л	1.Т/Т		1.С/С	К/И	О	1.Т	1.С/Л	1.Т/Т	
	90-м	135-Б	135-м	60	60-м	60-м		90-м	135-б	135-м	60	60-м	60-м	
1.Т/Т				2.С/С	2.Т/Т	2.Т/Т	2.Т/Т				2.С/С	2.Т/Т	2.Т/Т	2.Т/Т

А В Г У С Т														
Соревновательный период														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Т/Т 80-м	1.С/Л 85-м	1.Т/Т 60-м	1.Т/Т 60-м	Т 45	И 135-б	О 135-м	1.Т 60	1.С/Л 60-м	1.Т/Т 60-м		1.С/С 90-М	И 135-б	О 135-м	1.Т/Т 90-С
2.Т/Т 80-С	2.С/С 80-С	2.С/В 110б	2.Т/Т 110-с	2.Т/Т 45-М			2.С/С 120-с	2.Т/Т 120-С	И 135-Б	1.Т/Т 180-С				2.Т/Т 90-Б
Восстановит.МЦ – 17час.05мин.					Соревновательный микроцикл –18час.15 мин.									
Промежуточный мезоцикл														

[illegible]

Соревновательный период (2 круг)														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1.С/С 90-М	К/И 135-б	О 135-м	1.Т 60	1.С/Л 60-м	1.Т/Т 60-М		1.С/С 90-М	К/И 135-б	О 135-м	1.Т 60	1.С/Л 60-м	1.Т/Т 60-м	
2.Т/Т 180-с				2.С/С 120-б	2.Т/Т 120-с	2Т/Т 120-б	1.Т/Т 180-с				2.С/С 120-б	2.Т/Т 120-с	2.Т/Т 120-б	Т/Т 180-с
Межигровой –18 ч.			Межигровой микроцикл – 18 час.							Межигровой микроцикл – 18 час.				
Соревновательный мезоцикл														

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1/X
I.C/C 90-M	K/I 135-б	O 135-M	I.T 60	I.C/Л 60-M	I.T/T 60-M		I.C/C 90-с	K/I 135-б	O 135-б	I.T/T 80-M	I.C/Л 85-M	I.T/T 60-M	I.T/T 60-M	I.T 45	K/I 135-б

			2.С/С 12-б	2.Т/Т 120-с	2.Т/Т 120-б	1.Т/Т 180-с				2.Т/Т 80-с	2.С/С 80-с	2.С/В 110-б	2.Т/Т 110-с	2.Т/Т 45-м
ММЦ-18 ч.		Межигровой микроцикл — 18 час.							Восстановительный МЦ — 17ч.05 мин.					
Соревновательный мезоцикл														

ОКЛЯБРЬ

Соревновательный период (2 круг)														
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	О 135-м	1.Т 60	1.С/Л 60-м	1.Т/Т 60-м		1.С/С 90-М	К/И 135-б	О 135-м	1.Т 60	1.С/Л 60-м	1.Т/Т 60-м		1.С/С 90-М	К/И 135-б
		2.С/С 120-б	2.Т/Т 120-С	2.Т/Т 120-Б	2.Т/Т 180-с				И 135-Б	1.Т/Т 180-С				2.Т/Т 90-Б
Межигровой микроцикл – 18 часов							Межигровой микроцикл – 18 часов							
Соревновательный мезоцикл														

[illegible]

Н О Я Б Р Ъ

Соревновательный период (2 круг)														
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.C/Л	1.Т/Т		1.C/С	К/И	О	1.Т	1.C/Л	1.Т/Т		1.C/С	К/И	О	1.Т/Т	1.C/Л
60-м	60-м		90-М	135-б	135-м	60	60-м	60-м		90-М	135-б	135-м	80-м	85-м
2.Т/Т	2.Т/Т	2.Т/Т				2.C/С	2.Т/Т	2.Т/Т	1.Т/Т				2.Т/Т	2.C/С
120-С	120-Б	180-с				120-б	120-С	120-Б	180-С				80-с	80-с
Межигровой МЦ – 18 часов				Межигровой микроцикл – 18 часов										
Соревновательный мезоцикл														
Восстановительн.														
ВПМЗЦ														

[illegible]

Материально- технические условия

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Наименование	Единица	Количество
	Оборудование и спортивный инвентарь		
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	22
3	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
5	Стойки для обводки	штук	20
6	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
8	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Сетка для переноски мячей	штук	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
				Этапы спортивной подготовки							
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная Единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации месяц	количество	Срок эксплуатации месяц	количество	Срок эксплуатации месяц	количество	Срок эксплуатации месяц
1	Манишка футбольная	штук	14								
2	Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6
3	Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
4	Перчатки вратарские	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6
5	Рейтузы для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
6	Свитер для вратаря	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6
7	Трусы футбольные	штук	на занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
8	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	12	2	12	2	12
9	Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой группе не менее двух раз в течение тренировочного года. Для перевода на следующий этап подготовки спортсмены каждой группы должны выполнить строго определенное число нормативов (критерии оценки спортсменов, утвержденные на тренерском совете «СШОР «Тасма»»). Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением тренерского совета, в порядке исключения, переводятся на следующий этап обучения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты соответствуют поставленным задачам:

- сформированы знания, умения и навыки в избранном виде спорта (футболе);
- планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей;
- юным футболистам привиты навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- подготовлены всесторонне развитые спортсмены высокой квалификации с использованием данных науки и передовой практики;
- подготовлены судьи по спорту из числа занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ

- Пояснительная записка
- Организация тренировочной работы:
 - план-графики распределения тренировочных часов для
ПН-1.....
 - НП-2.....
 - НП-3.....
 - Т(СС)-1.....
 - Т(СС)-2.....
 - Т(СС)-3.....
 - Т(СС)-4.....
 - Т(СС)-5.....
 - основные задачи учебных групп (по годам обучения)
 - физическая подготовка (по годам обучения)
 - технико-тактическая подготовка (по годам обучения)
 - контрольные нормативы (по годам обучения)
 - материально-техническое обеспечение
 - ожидаемые результаты