

Управление образования Администрации г. Азова Ростовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3 г. АЗОВА

Принята
на Педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ №3
г. Азова
Протокол № 1 от «31» 08 20 18г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ №3
г. Азова
А.А. Павриченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
по виду спорта «ФУТБОЛ»**

г. Азов

Введение.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Футбол» разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; нормативными документами Министерства образования и науки РФ, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность спортивных школ; типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и методическими рекомендациями для учебно-тренировочной работы в спортивных школах (изд. «Москва», 1996 год, под общей редакцией тренера-методиста Хомутовского В.С.)

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Обеспечение условий подрастающему поколению для ведения здорового образа жизни, занятий спортом и возможностью выйти в большой профессиональный спорт в настоящее время является важной социальной проблемой и задачей большой государственной важности.

Решение данной проблемы – первостепенная необходимость, ведь в настоящее время многие негативные явления (алкоголизм, наркомания, асоциальное поведение и др.) получили широкое распространение среди детей и подростков.

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения, пользующееся наибольшей популярностью у детей и подростков.

Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. К тому же это мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Многие выдающиеся спортсмены начинали свою спортивную биографию с увлечения футболом.

Занятия футболом развивают такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Позволяют каждому ребенку проявить себя как личность и вместе с тем требуют подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Занятия футболом оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивает основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режима. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Систематические тренировочные занятия и соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, организации культурного досуга и активного отдыха подрастающего поколения. Футбол является эффективным средством физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Цель деятельности: готовить высококвалифицированных футболистов, включая кандидатов в сборные команды страны.

Задачи программы:

Воспитательные

- воспитание бережного отношения к жизни человека как основной ценности общества;
- воспитание у юных футболистов навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- формирование навыков здоровьесберегающего поведения.

Развивающие

- укрепление здоровья, развитие физических качеств (выносливости, силы, ловкости) в процессе реализации коллективно-творческих дел;
- развитие внимания, памяти, остроты реакции, умения принимать быстрое и правильное решение в чрезвычайной ситуации;

Образовательные

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся;
- изучить технико-тактические приемы игры в футбол;
- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене;
- изучение методики судейства;
- получение знаний по организации и проведения соревнований по футболу.

Реализация целей и задач данной программы предполагает неразрывность процесса обучения и воспитания, обеспечение личностно-нравственного и индивидуального подхода к обучаемым, единства урочной и внеурочной деятельности.

Программа ориентированна на реализацию следующих **подходов к деятельности:**

- возрастной подход (учёт специфики возраста ребёнка);
- аксиологический подход (осмысление жизни человека как основной ценности);
- деятельностный подход (реализация разных видов и форм деятельности).

Организация учебно-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.

Решение задач, поставленных перед спортивными школами по футболу, предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и теоретических занятий; хорошо организованную систему отбора юных футболистов; регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-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.

Отделения по футболу в спортивных школах формируются, как правило, из групп начальной подготовки. Количество групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп устанавливается организацией, в ведении которой находится данная спортивная школа.

Построение учебно-тренировочного процесса.

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышения роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства в рамках избранных систем игры;

- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения учебных, тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом.

Форма и режим занятий.

Решение задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерами спортивных школ используются такие формы работы, как посещение уроков физической культуры и массовых спортивных соревнований в школах, коллективах физической культуры в районах и городах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

Зачисление учащихся в группы начальной подготовки, а также в учебно-тренировочные группы производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя школы. Кроме того, необходимо письменное разрешение врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

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

Планирование учебно-тренировочного процесса.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (на 2 или 4 года), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц; микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства юных футболистов.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования представлены в программе.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере учебно-тренировочная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период недельная нагрузка сокращается, но не более чем на 2 часа в группах, где она превышает 20 час.

На период учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливается:

для групп начальной подготовки – по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости учебно-тренировочных групп;

для учебно-тренировочных групп – по наивысшему режиму и соответствующей наполняемости групп спортивного совершенствования.

Планирование учебно-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 30-45 мин специальной направленности.

Режим работы и наполняемость учебных групп для учащихся спортивных школ, обучающихся в специализированных классах общеобразовательных школ, устанавливается по наивысшему режиму и наполняемости соответствующих учебных групп.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в учебно-тренировочных группах 4-х академических часов.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, республиканские и всесоюзные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

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

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

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

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Итоговая успеваемость подводится два раза в год: в конце подготовительного периода (март-апрель) и соревновательного (октябрь) периодов.

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

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы школы (климатические условия, наличие материальной базы, контингент учащихся и т.д.) педагогический совет школы может вносить изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Группы начальной подготовки

Организация учебно-тренировочной работы.

Наполняемость и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки групп начальной подготовки.

Год обучения	Рекомендуемый возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп	Максимальный объем учебных часов в неделю	Требование по спортивной подготовке
1-й	5-7	15	30	6	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
2-й	7-9	14	28	9	
3-й	8-10	14	28	9	

Тематический учебный план.

№	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Общая физическая подготовка	97	151	133
2.	Специальная физическая подготовка	25	75	51
3.	Техническая подготовка	126	176	175
4.	Тактическая подготовка	36	36	42
5.	Теоретическая подготовка	4	6	21
6.	Приемные и переводные нормативы	4	4	6
7.	Учебные и тренировочные игры	20	20	20
8.	Участие в соревнованиях	-	-	20
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-
Общее количество часов:		312	468	468

Примерный годовой план-график распределения учебного материала (в часах)

№	Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		
1. Теоретическая подготовка.		1 год	2 год	3 год
1.	Физическая культура и спорт в России	-	-	-
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	-	1	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	-	-	1
4.	Гигиенический знания и навыки. Закаливания. Режим, питание спортсмена.	1	1	2
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	-	1	1
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	-	1
8.	Техническая подготовка	-	1	1
9.	Тактическая подготовка	-	-	3
10.	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	-	-	1
11.	Основы методики обучения и тренировка.	-	-	-
12.	Планирование спортивной тренировки и учет.	-	-	-
13.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	-	-
14.	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	-	-	9
15.	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	-
16.	Зачеты	1	1	1
Итого часов:		4	6	21
2. Практические занятия				
1.	Общая физическая подготовка	97	151	133
2.	Специальная физическая подготовка	25	75	51
3.	Техническая подготовка	126	176	175
4.	Тактическая подготовка	36	36	42
5.	Учебные и тренировочные игры	20	20	20
6.	Контрольные игры и соревнования	-	-	20
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
8.	Подготовка и сдача нормативов	4	4	6
9.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану		
Итого часов		308	462	447
Всего часов		312	468	468

Задачи групп начальной подготовки – обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

Прогнозируемый результат: В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в футбол.

Техническая и тактическая подготовка для групп начальной подготовки.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом".

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

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. 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 двигающегося партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

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

Остановка мяча. Остановка 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 внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения "уход" 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, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота 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 с места и разбега.

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

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега. 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. Отбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Изменение 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 (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Выбор момента и способа касаний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и 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, уход шагом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, "ударом головой". Обманные движения остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после 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 мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбор 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 решения 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". Комбинации с участием 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 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.

Учебно-тренировочные группы.

I. Организация учебно-тренировочной работы.

Наполняемость и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки групп учебно-тренировочного этапа.

Год обучения	Рекомендуемый возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость групп, человек	Максимальная наполняемость групп, человек	Максимальный объем учебных часов в неделю
1-й	11	20	20	12
2-й	12	20	20	12
3-й	13	16	16	18
4-й	14	16	16	18
5-й	15	16	16	18

Тематический учебный план.

№	Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.	Общая физическая подготовка	160	160	137	137	137
2.	Специальная физическая подготовка	60	60	78	78	78
3.	Техническая подготовка	219	219	208	208	208
4.	Тактическая подготовка	67	67	176	176	176
5.	Теоретическая подготовка	30	30	44	44	44
6.	Приемные и переводные нормативы	10	10	14	14	14
7.	Учебные и тренировочные игры	42	42	61	61	61
8.	Участие в соревнованиях	36	36	52	52	52
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	10
10.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану				
Общее количество часов:		624	624	780	780	780

Начиная с учебно-тренировочной группы 13-14 лет, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Примерный годовой план-график распределения учебного материала (в часах)

№	Разделы подготовки	Учебно-тренировочные группы				
1. Теоретическая подготовка.		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	1	1	1
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	3	3	3
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливания. Режим, питание спортсмена.	2	2	1	1	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	1	1	1	1	1
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	2	2	2
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	2	2	2	2	2
8.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2
9.	Тактическая подготовка	2	2	3	3	3
10.	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	2	2	4	4	4
11.	Основы методики обучения и тренировка.	-	1	1	1	1
12.	Планирование спортивной тренировки и учет.	-	-	2	2	2
13.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	2	1	2	2	2
14.	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	10	10	16	16	16
15.	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	-	-	-
16.	Зачеты	2	2	3	3	3
Итого часов:		30	30	44	44	44
2. Практические занятия						
1.	Общая физическая подготовка	160	160	137	137	137
2.	Специальная физическая подготовка	60	60	78	78	78
3.	Техническая подготовка	219	219	208	208	208
4.	Тактическая подготовка	67	67	176	176	176
5.	Учебные и тренировочные игры	42	42	61	61	61
6.	Контрольные игры и соревнования	36	36	52	52	52
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	10
8.	Подготовка и сдача нормативов	10	10	14	14	14
9.	Восстановительные мероприятия	По специальному плану				
	Итого часов	594	594	736	736	736
	Всего часов	624	624	780	780	780

Задачи учебно-тренировочной группы 11-12 лет – укреплять здоровье и закалять организм учащихся; прививать устойчивый интерес к занятиям футболом; обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовиться и выполнять нормативы по ОФП и СФП; овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; обучить спортсменов основам индивидуальной тактики игры в футбол; освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола; участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование III юношеского разряда (11-12 лет); изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правилах игры в футбол.

Задачи учебно-тренировочной группы 13-14 лет - укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладеть всем арсеналом технических приемов игры; совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (IIxII) тактики игры; совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования II юношеского разряда (13-14 лет); воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

Учебно-тренировочные группы 13-14 лет.

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. 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 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° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч 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 р-10м.

Обманные движения. Совершенствование финтов "уходом", "ударом", "остановкой" в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнения и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

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 в падении; 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 рукой 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 свободный 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 и 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.

Учебные и 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 перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 13-14 лет на общеподготовительном этапе.

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы. Совершенствование технико-тактических приемов. Удары и передачи мяча головой в процессе игровых упражнений.	45 60	Малая
Вторник	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Старты, ускорения, прыжковые упражнения. Акробатические упражнения, упражнения с отягощениями. Учебно-тренировочная игра. Игра с тактическим заданием: выбор места, «закрывание» и «открывание». Смена мест.	60 60	Средняя
Среда	1	Развитие специальной выносливости. Спортивные и подвижные игры. Эстафета с мячом. Мини-футбол.	60 75	Большая
Четверг	1	Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач.	75 60	Малая
Пятница	1	Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. Мини-футбол.	75 60	Большая
Суббота	1.	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье	1.	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)		

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися
13-14 лет на специально-подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1.	Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки.	135	Средняя
Вторник	1.	Технико-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения.	45	Средняя
	2.	Мини-футбол или двусторонняя игра.	45	
Среда	1	Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки плечом партнера	45	Большая
	2.	Игровые упражнения 4х2, 5х3.	90	
Четверг	1.	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.	45	Малая
	2.	Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета)	45	
Пятница	1.	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3х3 с четырьмя воротами, 5х5, эстафеты с мячом)	135	Большая
Суббота	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье	1	Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх.	90	Средняя

Примерный межигровой цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 13-14 лет в соревновательном периоде.

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участие в календарной игре.		
Вторник	1.	Теория – разбор игры.	45	средняя
	2.	Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участие в календарной игре.	90	
Среда	1	Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости.	45	Большая
	2.	Технико-тактическая подготовка. Упражнение «игра в стенку», игровые упражнения 3х3, 4х3, 3х2.	90	
Четверг	1.	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде.	90	малая
Пятница	1.	Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка)	135	средняя
Суббота	1	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	Малая
Воскресенье	1	Установка на игру. Календарная игра.	90	Большая

Задачи учебно-тренировочной группы 15-16 лет – совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника; совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях; определить игровые места в составе команды, приобрести опыт участия в международных и всероссийских соревнованиях, выполнить требования I юношеского разряда (15-16 лет); овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Учебно-тренировочные группы 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 лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводят мяч 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 (финты). 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 владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его 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 в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открытие"; 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; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

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

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 выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне

Учебные и тренировочные игры.

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы 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 и города.

Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 15-16 лет на общеподготовительном этапе.

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1.	Совершенствование технико-тактического мастерства в круговой тренировке.	90	Малая
Вторник	1.	Развитие скоростно-силовых качеств.	60 75	Большая
	2.	Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером.		
	3.	Игровые упражнения. Борьба за мяч 4х3, 3х2.		
Среда	1	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.	45	Малая
	2.	Развитие ловкости. Кульбиты. Кувырки, жонглирование мячом в парах, эстафеты.	45	
	3.	Спортивные игры. Баскетбол, волейбол ногами и головой.	45	
Четверг	1.	Совершенствование индивидуального технического мастерства в различных упражнениях остановки мяча бедром и грудью.	45	малая большая
	2.	Мини-футбол.	45	
	3.	Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег. Кросс по пересеченной местности;	90	
Пятница	1.	Совершенствование технико-тактических приемов. Ведение мяча с обводкой стоек, обводкой партнера, передача мяча на различные расстояния.	50	Малая
	2.	Мини-футбол.	40	
Суббота		Техника и тактика в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям).	90	Средняя
Воскресенье		Подготовка к сдаче нормативов. Восстановительные мероприятия.	90	Средняя

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 15-16 лет
на специально-подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1.	Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки.	135	Средняя
Вторник	1.	Технико-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения.	45	средняя
	2.	Мини-футбол или двусторонняя игра.	45	
Среда	1	Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки плечом партнера	45	Большая
	2.	Игровые упражнения 4х2, 5х3.	90	
Четверг	1.	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану программы.	45	Малая
	2.	Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета)	45	
Пятница	1.	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3х3 с четырьмя воротами, 5х5, эстафеты с мячом)	135	большая
Суббота	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
Воскресенье	1	Технико-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх.	90	Средняя

Примерный межигровой цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 15-16 лет в соревновательном периоде.

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участие в календарной игре.		
Вторник	1.	Теоретическая подготовка – разбор игры. Индивидуальное развитие двигательных качеств с учетом дальнейшего совершенствования сильных и улучшения слабых сторон подготовки.	45	средняя
	2.	Технико-тактическая подготовка. Упражнения «скрещивание», перехваты, смена мест.	90	
Среда	1	Скоростно-силовая подготовка (прыжки без изменения и с изменением направления, с различных исходных положений, подвижные игры).	135	Большая
Четверг	1.	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом выполнения основных функций игроков.	90	малая
	2.	Совершенствование техники и тактики в учебно-тренировочной игре (с применением «игры в стенку» и «скрещивания»).	90	средняя
Пятница	1.	Совершенствование специальной выносливости в игровых упражнениях.	135	большая
Суббота	1	Индивидуальная технико-тактическая подготовка (в защите – страховка партнера и правильный выбор позиции при атаке флангом; в нападении – атака флангом со сменой и без смены мест).	90	Малая
Воскресенье	1	Установка на игру. Календарная игра.	135	Большая

Группы спортивного совершенствования.

I. Организация учебно-тренировочной работы.

Наполняемость групп спортивного совершенствования.

Год обучения	Рекомендуемый возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость групп, человек	Максимальная наполняемость групп, человек	Максимальный объем учебной нагрузки, часов в неделю
1	16	12	12	24
2	17	12	12	28
3	18	12	12	28

Тематический учебный план.

№	Разделы подготовки	Группы спортивного совершенствования		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Общая физическая подготовка	130	130	130
2.	Специальная физическая подготовка	200	300	300
3.	Техническая подготовка	297	300	300
4.	Тактическая подготовка	294	408	410
5.	Теоретическая подготовка	73	100	102
6.	Приемные и переводные нормативы	16	16	16
7.	Учебные и тренировочные игры	70	74	78
8.	Участие в соревнованиях	70	84	88
9.	Инструкторская и судейская практика	26	32	32
10.	Восстановительные мероприятия	50	100	100
Общее количество часов:		1226	1544	1556

Примерный годовой план-график распределения учебного материала (в часах)

№	Разделы подготовки	Группы спортивного совершенствования		
1. Теоретическая подготовка.		16	17	18
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1
2.	Развитие футбола в России и за рубежом	2	4	4
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	2	2
4.	Гигиенический знания и навыки. Закаливания. Режим, питание спортсмена.	2	2	2
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	2	2	2
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	3	5	5
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	2	2	2
8.	Техническая подготовка	4	5	5
9.	Тактическая подготовка	7	10	10
10.	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	3	4	4
11.	Основы методики обучения и тренировка.	5	6	6
12.	Планирование спортивной тренировки и учет.	2	3	3
13.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	3	4	4
14.	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	33	43	45
15.	Зачеты	3	4	4
Итого часов:		73	100	102
2. Практические занятия				
1.	Общая физическая подготовка	130	130	130
2.	Специальная физическая подготовка	200	300	300
3.	Техническая подготовка	297	300	300
4.	Тактическая подготовка	294	408	410
5.	Учебные и тренировочные игры	70	74	78
6.	Контрольные игры и соревнования	70	84	88
7.	Инструкторская и судейская практика	26	32	32
8.	Подготовка и сдача нормативов	16	16	16
9.	Восстановительные мероприятия	50	100	100
	Итого часов	1153		1444
	Всего часов	1226	1544	1556

Задачи групп спортивного совершенствования - продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; совершенствовать технические приемы игры в условиях сбивающих факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, быстроте и эффективности их выполнения; совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у учащихся творческих и комбинационных возможностей; повышать уровень психологической подготовки; готовиться к участию в соревнованиях, приобрести опыт работы с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения II разряда (16-17 лет) и I разряда (17-18 лет); получить знания инструктора-общественника и судьи 3-й категории; повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу; воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия "комбинациям" соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Инструкторская и судейская практика.

Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнения для основной части урока и проведение его. Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами клубов "Кожаный мяч".

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, района, города. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

**Примерный тренировочный цикл для групп спортивного совершенствования
17-18 лет на общеподготовительном этапе.**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник		Активный отдых. Восстановительные мероприятия	135	
Вторник	1.	Совершенствование техники игры с использованием принципов круговой тренировки. Мини-футбол.	45	средняя
	2.	Скоростно-силовая подготовка. Общеразвивающие упражнения с отягощением. Беговые и прыжковые упражнения с отягощением. Игровые упражнения с единоборством	90	
Среда	1	Совершенствование индивидуального технического мастерства с учетом занимаемого места в команде, недостатков и сильных сторон футболистов.	90	малая
	2.	Совершенствование скоростной выносливости. Беговые упражнения без мяча с использованием повторного или интервального метода тренировки. Игровые упражнения 4х2, 5х3.	90	большая
Четверг	1.	Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.	90	средняя
	2.	Развитие общей выносливости. Повторный и переменный бег, кросс; лыжи; плавание.	90	большая
Пятница	1.	Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Эстафеты. Упражнения на батуте.	90	малая
	2.	Совершенствование индивидуального технического мастерства. Прямые и резаные удары, остановки с переводом. Удары головой в прыжке. Мини-футбол.	45 45	Средняя
Суббота		Совершенствование технико-тактического мастерства в игровых упражнениях.	90	Средняя
Воскресенье		Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях, контрольных и товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям).	135	Большая

**Примерный тренировочный цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися
17-18 лет на специально-подготовительном этапе.**

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	180	
Вторник	1.	Скоростно-силовая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	60	средняя
	2.	Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки.	120	
Среда	1	Развитие специальной выносливости с использованием упражнений с мячом, подвижных и спортивных игр. Двусторонняя игра.	180	большая
Четверг	1.	Совершенствование тактики игры и функциональная подготовка. Игровые упражнения со специальными заданиями, направленные на совершенствование взаимодействия внутри линий и между линиями.	180	Средняя
Пятница	1.	Развитие ловкости и координации. Акробатические упражнения, эстафеты. Специальные упражнения с мячом.	90	Средняя
	2.	Совершенствование тактических комбинаций в стандартных положениях.	90	
Суббота	1	Теоретическое занятие – согласно тематическому плану.	45	Средняя
	2.	Совершенствование технического мастерства с учетом занимаемого места в команде.	90	
Воскресенье	1	Технико-тактическая подготовка в контрольных или товарищеских играх.	135	Большая

Примерный межигровой цикл учебно-тренировочных занятий с учащимися 17-18 лет в соревновательном периоде.

Дни занятий	№ занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
1	2	3	4	5
Понедельник	1	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.	180	

Вторник	1.	Теоретическое занятие – разбор игры. Развитие скоростно-силовых качеств с использованием подвижных игр, эстафет, игровых упражнений с активным сопротивлением.	60	большая
	2.		120	
Среда	1	Совершенствование технического мастерства с использованием принципов круговой тренировки.	180	Средняя
	2.			
Четверг	1.	Совершенствование тактических действий с учетом предстоящей календарной игры, в двусторонней или товарищеской игре.	180	большая
Пятница	1.	Развитие ловкости и координации в играх и упражнениях с мячом.	90	большая
	2.	Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом занимаемого места в игровых упражнениях.	90	средняя
Суббота	1	Поддерживающая тренировка. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорение с мячом с изменением направления. Игровые упражнения 4х4,5х5 и т.д.	90	Малая
	2.			
Воскресенье	1	Установка на игру. Календарная игра.	180	Большая

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

I. Планирование учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа по футболу работает на основе следующих, документов планирования: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на учебный год), рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл), конспект занятия (на каждую тренировку), индивидуальный план (на отдельного футболиста).

Перспективный план должен включать следующие основные разделы:

- Краткая характеристика учебной группы.
- Цель и основные задачи на планируемый период.
- Этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах.
- Основные соревнования.
- Спортивно-технические показатели и модельные характеристики по годам.
- Комплектование учебной группы.
- Педагогический и врачебный контроль.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объема и интенсивности: нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годичного цикла начинался и заканчивался на

более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего годовичного цикла.

Годовой план тренировки составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.).

Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 8-12 лет основная направленность тренировки - обучающая, для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Однако в более старших возрастных группах периодизация выражается уже более четко; в годичном цикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

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

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

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять учебно-тренировочной работы.

В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период. У футболистов соревновательный период продолжается 5-6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании тренировочного процесса.

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

Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода.

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

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

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами является пробежки на свежем воздухе, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения.

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

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактики.

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

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

В межигровых (соревновательных микроциклах) занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условия и некоторых других.

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

Несмотря на множество условия, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях

полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха, возможно, получить мощный подъем работоспособности.

Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастает требования ко всем видам подготовки. Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейных характер. Как микроциклам, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности.

Большая нагрузка - занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90° и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке - упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка - занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях).

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка - занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так, как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

большая нагрузка - свыше 14500 сердечных сокращений;

средняя нагрузка - от 8000 до 14500 сердечных сокращений;

малая нагрузка - до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой "стоимости" с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что по физиологическому воздействию

однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия.

Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120 90 60 60	21 000 15 750 10 500 5 250	Большая большая средняя Малая
165	79	150 120 90 60 30	24 750 19800 14850 9 900 4 950	Большая большая большая средняя Малая
150	66	150 120 90 60 30	225 00 180 00 135 00 9 000 4 500	Большая большая средняя средняя малая
130	50	180 150 120 90 60 60	23 400 19 500 15 600 11 700 7 800 3 900	Большая большая большая средняя малая Малая

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании месячных планов разрабатывается конспекты отдельных занятий (уроков).

Основной формой тренировки являются тренировочные занятия (уроки). В тренировочном процессе с юными футболистами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две, три задачи.

При составлении комплексных уроков не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

Ниже приводится примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий.

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки

Подготовительная часть

- Упражнения общей разминки.
- Упражнения специальной разминки.

Основная часть

- Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
- Упражнения на совершенствование технических приемов.
- Техничко-тактические упражнения.
- Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

- Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- Дыхательные упражнения.

2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки

Подготовительная часть

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

- Изучение нового технического приема.
- Упражнения, направленные на развитие быстроты.
- Совершенствование технических приемов без единоборств и «применением сопротивления соперника».
- Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть.

- Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
- Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть.

- Различные беговые упражнения.
- Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть.

- Изучение технических приемов.
- Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
- Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
- Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть.

- Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

Общие схемы построения тренировочных и межигровых микроциклов по направленности и динамике нагрузки в различных периодах годового цикла для учебно-тренировочных групп (с 13 лет) и групп спортивного совершенствования представлены ниже. Двухразовые занятия рекомендуется проводить в старших учебно-тренировочных группах, работающих в режиме специализированных классов.

Для решения поставленных задач в группах спортивного совершенствования необходимо стремиться проводить тренировочную работу в режиме команд мастеров.

В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируется применительно к каждому перспективному футболисту. Для спортсменов, входящих в сборные команды, составляются индивидуальные планы с учетом требований, которые устанавливаются специально для них. Кроме того, на всех перспективных футболистов заполняются селекционные карты.

II. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в различных возрастных группах

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 8-11 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся.

Начальное обучение юных футболистов 8-11 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Овладение тактическими действиями в условиях командной игры 11х11 является для них наиболее трудной задачей. Мальчикам доступно овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 3х3, 4х4, 5х5 на малых игровых площадках (30-50 м и 20-30 м).

Для *воспитания игрового мышления* необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 8-11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Для решения задач, стоящих перед группами начальной подготовки, используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

В возрасте 10-12 лет значительное внимание следует уделять *воспитанию быстроты движений* в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движений, предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, *воспитание силы* следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными футболистами 10-12 лет основным средством *воспитания общей выносливости* является равномерный длительный бег. Его продолжительность постепенно увеличивается с 10 до 30 мин. Используются также циклические виды спорта, плавание, лыжи и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для *воспитания гибкости* используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Причем все они должны носить строгую целевую направленность. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия при выполнении не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

В возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системы. Поэтому значительное место в составе средств *воспитания быстроты* занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз по 10-15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Юным футболистам доступны упражнения с отягощением, равным 50% собственного веса. Однако для *воспитания силы* в основном используются скоростно-силовые упражнения. Для *воспитания выносливости* следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 сек); подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнения (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии - 4-6, число серий - 2-3 с интервалом отдыха 1,5-2,5 мин).

В старших учебно-тренировочных группах большое внимание уделяется *воспитанию быстроты*, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой и т.д.).

В группах спортивного совершенствования вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. В процессе тренировки упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные и смешанные);

- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и развивать целенаправленно физические качества:

Компоненты Нагрузки	Направленность нагрузки			
	Развитие общей выносливости	Развитие специальной выносливости	Развитие скоростной выносливости	Развитие скорости.
1. Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	максимальное
2. Продолжительность упражнения	Длительная работа при ЧСС до 150-165 до 175-165 уд/мин	От 20 сек до 2-2,5 мин.	Бег 20-70м до 6-8 сек.	Бег на 15-60 м от 2,5 до 7 сек.
3. Интервалы отдыха между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращается от 4-6мин до 2 мин		

3. Воспитательная работа.

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы, а общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, часты стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь спортсменов.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы. Общешкольный план составляется сроком на один год и включает работу по следующим основным направлениям:

- Трудовое воспитание.
- Нравственное воспитание.
- Эстетическое воспитание.

Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров.

Во избежание дублирования отдельных педагогических воздействий или совпадения сроков намеченных мероприятий необходимо скоординировать план воспитательной работы

спортивной школы с аналогичным планом общеобразовательной школы или нескольких школ, на базе которых образованы спецклассы.

План восстановительной работы составляется по следующей форме:

Мероприятия	Сроки проведения	Контингент (участники)	Ответственный за организацию	Отметка о выполнении

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразные форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех учебных групп школы), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) и *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных учащихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурство юных спортсменов во время тренировочных занятий в школе, в столовой; подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.д.), экскурсии на производственные предприятия и др.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование "дней рождения", посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее эффективных является комплексные формы, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школьного самоуправления, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело - личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий - один раз в 2-3 месяца. Использование групповых форм зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий.

Постоянное изменение воспитательных задач, совершенствование условий воспитания, расширение потребностей коллектива предъявляют требования к структуре плана, предполагая его перестройку в соответствии с изменениями перечисленные факторов.

Особое внимание в плане воспитательной работы необходимо уделять работе в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда

команды на соревнования в другие города, поскольку условия жизнедеятельности команды (одной или нескольких) имеют свои специфические особенности, которые прежде всего характеризуются отсутствием привычных в обычных условиях факторов воздействия, а именно: семьи, школы, друзей и знакомых. В связи с этим тренер становится главным и единственным руководителем воспитательного процесса, что накладывает на него очень серьезную ответственность. Данные, условия имеет и другие, не менее важные особенности. Так, в период сборов у юных спортсменов появляется больше, чем во время учебного года, свободного времени, и если целенаправленно его не организовать, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления, порожденные скукой, карты, курение, конфликтные ситуации и другие проявления недисциплинированности. Поэтому перед выездом на учебно-тренировочный сбор или в спортивно-оздоровительный лагерь тренеру необходимо продумать программу воспитательной работы с учетом целевого назначения сборов, их продолжительности, условий и места проведения, состава участников.

Во время участия в соревнованиях воспитательная работа направлена прежде всего на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения ведущих мотивов деятельности, т.е. другими словами, в ОСНОВЕ планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица - тренеры, учителя, родители, но ведущая роль должна принадлежать тренерам спортивной школы во главе с завучем и директором.

Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив школы в целом, нецелесообразно планировать воспитательную работу в нем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования - 3-4 месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учетом реальных возможностей группы.

Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей - залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных футболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

4. Восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких

тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровых юных футболистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, подбор адекватных средств восстановления и контроль за их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу спортивных школ.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

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

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных: и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;

- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 час. и от 16 до 20 час.

Питание юных футболистов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики, тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Примерное распределение калорийности суточного рациона (%) при различном времени проведения тренировки представлено ниже.

Тренировка		
	В первой половине дня	Во второй половине дня
Завтрак	30 - 35	35 – 40
Обед	35 - 40	30 – 35
Полдник	5 - 10	5
Ужин	25 - 30	25 – 30

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. I

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизации, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

5. Контрольные упражнения и нормативы для полевых игроков и вратарей.

По общей подготовке.

- Бег 30 м
- Бег 300 м
- Бег 400 м
- 6-минутный бег
- 12-минутный бег
- Бег 10х30 м
- Прыжок в длину с места
- Тройной прыжок с места
- Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Время между попытками в тесте «бег» 10х30 составляет 25 сек., учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков, по специальной физической подготовке.

- Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.
- Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.
- Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.
- Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.
Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
- Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

1. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

2. Жонглирование мячом - выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой

последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей.

1. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) - выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания. 1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Контрольно-переводные нормативы.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль). Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов.

Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую учебную группу.

Нормативные требования для группы начальной подготовки 8-9 лет

1. По общей физической подготовке

1. Челночный бег 3х10 или бег 30м с высокого старта (сек)	10,0	9,5
2. Метание тенисного мяча в цель с 6 из трех попыток (количество попаданий)	1	2
3. Кросс без учета времени (м)	300	500
4. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)	10,5	12,5
5. Лазание по канату с помощью ног (м)	1,5	2
6. Полоса препятствий (количество баллов)	7	9

2. По технической подготовке

1.	Удар по мячу на дальность (м)	4	28
2.	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек)	12	9,5
3.	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	6,5
4.	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
По общей физической подготовке.									
Для полевых игроков и вратарей.									
1. Бег 30 м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2. Бег 300 м (сек)	60,0	59,0	57,0						
3. Бег 400 м (сек)				67,5	65,0	64,0	61,0	59,0	58,0
4. 6-минутный бег (м)			1400	1500					
5. 12-минутный бег (м)					3000	3 100	3 150	3 200	3 250
6. Бег 10х30 м (сек)							4,50	4,40	4,30
7. Прыжок в длину (см)	160	170	180	200	220	225	240	250	255
8. Тройной прыжок (см)	450	460	520	560	600				
9. Пятикратный прыжок (м)						12,00	12,50	13,00	13,50
По специальной физической подготовке.									
Для полевых игроков.									
1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
2. Бег 5х30 м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,5
3. Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75	80	85	90
По технической подготовке.									
Для полевых игроков.									
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3. Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25				
Для вратарей									
1. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43	45
2. Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55	58	60	62
3. Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26	30	32	34

Рекомендуемая литература

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М., 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М., 1985.
3. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М., 1979.
4. Годик М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / РФС. – М., 2011
5. Годик М.А., Мосягин СМ., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / - М., 2008
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. т. 1. - М., 2002
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений». – М., 2006.
8. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Методика тренировки техники годовой. – М., 2006.
9. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. – ТВТ Дивизион, М.-2006.
10. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. – М., 2006.
11. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Универсальная техника атаки. – М., 2006.
12. Гоманенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М. Тренировка футболистов. 2-е изд., перераб. и допол. - К., 1984.
13. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М., 1976.
14. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. - М., 1976.
15. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М., 1981.
16. Лаптев А.П. Режим футболиста. - М., 1981.
17. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. - М., 1983.
18. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Методические рекомендации / под ред. И.И.Столова. – М., 2008
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под редакцией Набазниковой М.Я. - М., 1982..
20. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – М., 2006.
21. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. - М., 1981.
22. Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С. Физическая подготовка футболистов. – М., 2006.
23. Соломазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. – М., 2006.
24. Уроки футбола для молодежи. Пособие для футбольных тренеров. Фонд «Национальная академия футбола». – М., 2010
25. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974.
26. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В. С. – М., 1996
27. Хрущев СВ. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд., перераб. и доп. - М., 1980.
28. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
29. Ченади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
30. Чирва Б. Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – М., 2006.
31. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга. - М., 2006.
32. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. М., 1984.
33. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М., 2006.