

**Частное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа
«Академия Футбольного клуба «ЛОКОМОТИВ»
(ЧУДО «СШ «Академия ФК «ЛОКОМОТИВ»))**

СОГЛАСОВАНА

Решением Учредителя
от «28» мая 2026г. № 57

УТВЕРЖДЕНА

Приказом Директора
от «29» мая 2026г. №25-ЛНА



Овчинников С.И.

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
протокол от «12» мая 2026г. №1/26

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»



(Разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2025 № 1008 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол")

г. Москва
2026 г.

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1. Нормативно-правовая основа программы	3
1.2. Цели и задачи обучения	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.4. Объем соревновательной деятельности	8
2.5. Учебно-тренировочный план	9
2.6. Календарный план воспитательной работы	9
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу	13
2.7.1. План-график антидопинговых мероприятий	14
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
2.9.1. План применения восстановительных средств и мероприятий	18
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	20
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	20
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ	28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах подготовки обучающихся по Программе	28
4.2. Описание упражнений программного материала для учебно-тренировочных занятий	33
4.2.1. Техничко-тактическая подготовка	33
4.2.2. Общая физическая подготовка	48
4.2.3. Специальная физическая подготовка	52
4.3. Учебно-тематический план	54
4.3.1. Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки	54
4.3.2. Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	56
4.3.3. Учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства	58
4.3.4. Учебно-тематический план на этапе высшего спортивного мастерства	60
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ	62
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам виду спорта «футбол»	62
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	63
6.1. Материально-технические условия реализации программы	63
6.2. Кадровые условия реализации программы	68
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	68

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» ЧУДО «СШ «Академия ФК «ЛОКОМОТИВ» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1008 (далее - ФССП).

1.1. Нормативно-правовая и методологическая основа программы

Программа разработана и реализуется на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 № 279 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
7. Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
9. Приложение № 40 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2021 года № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации» с изменениями от 4 марта 2024 года и 6 ноября 2024 года.
10. Приказ Министерства спорта России от 3 марта 2025 г. № 173 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»

При разработке Программы использованы методические материалы по физической и технико-тактической подготовке футболистов как российских, так и международных футбольных федераций, объединений:

1. Fédération Internationale de Football Association – *пер. Международная Федерация Футбола* – FIFA;
2. Union of European Football Associations – *пер. Союз европейских футбольных ассоциаций* – UEFA;
3. Российский футбольный союз – РФС.

Вместе с тем Программа включает в себя положения, основанные на уникальной методологии ЧУДО «СШ «Академия ФК «ЛОКОМОТИВ» по подготовке и воспитанию юных футболистов.

1.2. Цели и задачи обучения

Целью Программы является достижение спортивных результатов юными юными футболистами персонально, так и в командных первенствах на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Цели прохождения обучения в ЧУДО «СШ «Академия ФК «ЛОКОМОТИВ» (далее - Академия) можно классифицировать как общие и специальные.

А) Общие цели обучения:

- подготовка юных футболистов для выступления за основную и молодежные команды АО «ФК «ЛОКОМОТИВ» по достижению соответствующего возраста;
- совершенствование мастерства юных футболистов до конкурентного уровня высших футбольных лиг России, а также соревнований по футболу иностранных лиг;
- подготовка всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд России;
- физическая подготовка юных футболистов и формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формирование среди юных футболистов культуры здорового и дисциплинирующего образа жизни;
- популяризация футбола и содействие развитию вида спорта в Российской Федерации.

Б) Специальные цели обучения:

- обучение юных футболистов разнообразным техническим, тактическим приемам, успешно применяемым в условиях игровой обстановки;
- развитие у юных футболистов качеств атлетизма, быстроты, ловкости, скоростной выносливости, способности к быстрому принятию решений в соревновательной обстановке;
- адаптация юных футболистов к успешному перенесению повышенных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- формирование высокой психологической устойчивости юных футболистов в ответственных матчах (в соревновательном процессе);
- систематическое повышение мастерства юных футболистов за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных

тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- постоянный обмен опытом и методическими материалами по виду спорта с ведущими Российскими футбольными клубами, школами и академиями, а также с иностранными партнерами с целью обобщения и унификации лучших практик в части совершенствования образовательного процесса.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебно-тренировочного процесса по виду спорта «футбол» в Академии.

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки; возрастные границы, проходящих спортивную подготовку на этапе; наполнение группы на этапе спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	не устанавливается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	не устанавливается

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234- 312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия

2.3.1. Теоретические учебно-тренировочные мероприятия: теоретические занятия, разборы игр/тренировок. Формат теоретических видов обучения, наполнение и контроль за посещаемостью и оцениванием успеваемости является обязанностью Тренера команды (и/или Старшего тренера, Старшего методиста, Руководителя аналитического отдела Академии).

2.3.2. Практические учебно-тренировочные мероприятия: индивидуальные тренировочные занятия, групповые тренировочные занятия. Формат практический видов обучения, наполнение и контроль за посещаемостью и оцениванием успеваемости является обязанностью Тренера команды (и/или Старшего тренера, Старшего методиста, Тренеров по физической подготовке Академии).

2.3.3. Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия направлены на поиск потенциальных кандидатов на зачисление на обучение по Программе, их оценивание; проходят в форме практических учебно-тренировочных мероприятий.

2.3.4. Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП — совокупность практических учебно-тренировочных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и развитие всех физических качеств обучающихся по Программе (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

2.3.5. Учебно-тренировочные мероприятия по СФП — совокупность практических учебно-тренировочных мероприятий, направленных на

укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств применительно к виду спорта «футбол» среди обучающихся по Программе.

2.3.6. Восстановительные мероприятия — комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающимся по Программе вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после теоретических и практических учебно-тренировочных мероприятий.

2.3.7. Мероприятия для комплексного медицинского обследования — комплекс мероприятий, направленных на:

- проверку воздействия систематической спортивной нагрузки на функциональное состояние, физическое развитие обучающихся по Программе;
- определение уровня физической работоспособности обучающихся по Программе;
- изучение динамики развития тренированности и, в частности, физической готовности к предстоящим соревнованиям среди обучающихся по Программе;
- предупреждение развития физического перенапряжения, своевременное выявление признаков и рекомендации коррекции режима тренировки у обучающихся по Программе;
- выявление нуждаемости в лечении и медицинской реабилитации обучающихся по Программе;
- назначение проведения необходимых лечебно-профилактических мероприятий обучающимся по Программе.

2.3.8. Инструкторская практика — комплекс мер, направленных на получение обучающимися по Программе знаний и навыков инструктора по виду спорта «футбол» для последующего привлечения к инструкторской работе.

2.3.9. Судейская практика — комплекс мер, направленных на получение обучающимися по Программе знаний и навыков судьи по виду спорта «футбол» для последующего привлечения к судейской работе.

2.3.10. Учебно-тренировочные сборы (УТС) – совокупность теоретических и практических учебно-тренировочных мероприятий в период перед соревнованиями, после них или в календарные паузы между игровыми днями.

2.4. Объем соревновательной деятельности

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды (Таблица № 3).

2.4.1. Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности футболиста. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

2.4.2. Основные соревнования. Основными соревнованиями являются те, в которых футболисту необходимо показать наивысший результат *на данном этапе спортивной подготовки*. На этих соревнованиях футболисту необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый, второй годы	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	4	3	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	2
Матчи	-	5	25	30	32	36

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее – Учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки и распределяет учебное время, отводимое на освоение Программы по этапам спортивной подготовки и по годам обучения с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица № 4)

Таблица № 4

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (% от общего количества часов в год)	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	32-35	20-24	26-29	27-32	25-28

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы Академии составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы Академии, представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и различных практик укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Ознакомление обучающихся с историей футбола		
5.1.	Организация и проведение тематических мероприятий	Мероприятия, направленные на ознакомление обучающихся по программе: - встречи с ветеранами - образовательные семинары - просмотров тематических	В течение года

		медиаматериалов - посещение соревнований - посещение выставок/музеев	
--	--	--	--

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

Антидопинговая политика является неотъемлемой частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "футбол". Данная глава определяет комплекс мероприятий по формированию у спортсменов культуры честной конкуренции, понимания рисков применения допинга и навыков соблюдения антидопинговых правил. Программа направлена на профилактику допинга на всех этапах подготовки (от начального до высшего спортивного совершенствования), с учетом возрастных особенностей обучающихся. Реализация плана способствует созданию здоровой спортивной среды, минимизации рисков для здоровья спортсменов и повышению конкурентоспособности сборных команд Российской Федерации.

Цель: Формирование у обучающихся устойчивых антидопинговых компетенций и предотвращение случаев применения запрещенных веществ и методов.

Задачи:

- обеспечить просвещение спортсменов о нормах Всемирного антидопингового кодекса (WADA) и Общероссийских антидопинговых правилах (ОАП), Российском антидопинговом агентстве (РУСАДА) и Перечне запрещенных веществ и методов, а также антидопингового регламента УЕФА

- развить навыки распознавания рисков допинга, включая фармакологические препараты, БАДы и восстановительные средства.

- сформировать мотивацию к этичному поведению в спорте через образовательные и практические мероприятия.

- интегрировать антидопинговые меры в тренировочный процесс для всех возрастных групп.

План образовательных и профилактических мероприятий должен соответствовать этапам спортивной подготовки (начальный, учебно-тренировочный, совершенствования), обеспечивая преемственность и адаптивность. Уровни сложности образовательного плана дифференцированы в соответствии с возрастными этапами Федерального стандарта с учетом когнитивного, физического и психологического развития обучающихся:

- 6–8 лет (начальный уровень, низкая сложность): применяются простые игровые формы (сказки, мультфильмы о "честной игре") с акцентом на гигиену и здоровое питание, для формирования базовых представлений без информационной перегрузки.

- 9–12 лет (средняя сложность): применяются интерактивные лекции, викторины и ролевые игры о запрещенных веществах, для развития критического мышления, когда дети осознают риски для здоровья.

-13–17 лет (повышенная сложность): применяются семинары разборами примеров случаев нарушений, симуляцией процедуры тестирования, так как в подростковый период наблюдается пик риска из-за давления сверстников и окружающих лиц.

- старше 18 лет (высокая сложность): рекомендован глубокий анализ WADA-кодекса, юридические аспекты, обязательное тестирование знаний в связи с развитием профессиональной ответственности и подготовкой к всероссийским и международным соревнованиям.

Дифференциация преподаваемых знаний обеспечивает эффективность и охват 100% спортсменов с прогрессией от знаний к навыкам.

Мероприятия проводятся ежеквартально в объеме не менее 8 академических часов на этап подготовки и должны быть интегрированы в расписание. Используются форматы лекций-бесед, интерактивных игр, викторины, возможен просмотр и анализ видео, встречи с чемпионами, экскурсии, самостоятельная работа (проекты, рефераты). Для проведения занятий подходят помещения для теоретических занятий, оборудованное мультимедиа, имеющее доступ к интернету.

Реализация обеспечивается спортивной школой совместно с РУСАДА: списки рекомендуемой литературы для тренеров и спортсменов, ссылки на авторитетные сайты, базы видео-материалов, учебные фильмы, а также дидактические материалы представлены на сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru>, преподавателями могут разрабатываться презентации, конспекты, карточки, тесты и анкеты. Образовательный сертификационный курс РУСАДА расположен онлайн: <https://newrusada.triagonal.net>

2.7.1. План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий представлен в таблице №6.

Таблица № 6

№	Содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				1	2	3	1	2	3	4	5		

1	Ценности спорта. Чистый спорт. Определение и содержание понятия «допинг».	Беседа, игра	Январь-Февраль	0,5	0,5	0,5							
2	Виды нарушений антидопинговых правил. Запрещенные субстанции и методы.	Лекция беседа	Январь-Февраль				0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1,25
3	Последствия применения допинга. Права и обязанности спортсменов	Лекция беседа	Март-апрель				0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
4	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Лекция, беседа	Июль - Август									1	1,25
5	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Онлайн обучение	1 раз в год	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
6	Антидопинговая викторина	Викторина	По назначению	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Итого часов:				1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2,5

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице № 7.

Таблица № 7

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Этап спортивной подготовки
1.	Освоение методики проведения учебнотренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники футбола. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии и иных должностей, предусмотренных Правилами по виду спорта «футбол»	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 10.

2.9.1. План применения восстановительных средств и мероприятий.

Таблица № 8

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, пилипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез, магнитотерапия,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.

	ингаляции.	
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "футбол";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "футбол" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "футбол";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "футбол";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "второй спортивный разряд", не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях;

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных, межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд", не реже одного раза в два года или спортивного разряда "кандидат в мастера спорта", не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России".

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее- тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица № 9

Таблица № 9						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	-		не более	
			-	-	9,2	10,2
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,30	2,45	2,2	2,3
1.3.	Бег на 30 м	с	-		не более	
			-	-	5,9	6,4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			105	95	125	115
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	-		не более	
			-	-	2,9	3,1
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	-		не более	
			-	-	8,5	8,7
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	-		не более	
			-	-	11,4	11,6
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго	количество попаданий	-		не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
	года спортивной подготовки)		-	-	6	5

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,15	2,25
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	8,9
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			32	29
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
			2,5	2,6
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,7	7,9
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			9,8	10,1
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			6	5
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			6	5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			9	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "футбол"

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,85	2,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	7,6
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	230
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	29
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,15	2,3
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,9	7,1
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,5
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
			6	5
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			6	5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			17	14
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "футбол"

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого страта	с	не более	
			1,7	1,85
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,0	7,35
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	4,4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
	ногами		245	230
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			37	32
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			1,9	2,1
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,4	6,7
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,1	8,4
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			6	5
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			6	5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			20	17
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Прием, перевод и отчисление футболистов осуществляются на основе выполнения перечисленных нормативов, требований уникальной методологии ЧУДО «СШ «Академия ФК «ЛОКОМОТИВ» по подготовке юных футболистов, и решения педагогического (тренингового) совета.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах подготовки обучающихся по Программе

Таблица 13

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Программа тренировок		
		Структура тренировочного занятия		
		Технико-тактическая подготовка	ОФП	СФП
Этап начальной подготовки	1	Игра (35% учебно-тренировочного занятия): Занятие хороших позиций в игре Техника (35% учебно-тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной техники	Общая физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.
	2			
	3			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Игра (35% учебно-тренировочного занятия): Сбалансированность в работе с мячом и при взаимодействии с партнёрами по команде Техника (35% учебно-тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и групповой техники футбола	Общая физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Программа тренировок		
		Структура тренировочного занятия		
		Технико- тактическая подготовка	ОФП	СФП
	2	Игра (30% учебно-тренировочного занятия): Эффективное заполнение свободного пространства на поле Тактика (20% учебно-тренировочного занятия): Создание свободного пространства для получения мяча и его контроля Техника (30% учебно-тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и групповой техники футбола	Общая физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.
	3	Игра (30% учебно-тренировочного занятия): Эффективное заполнение свободного пространства на поле Тактика (20% учебно-тренировочного занятия): Создание свободного пространства для получения мяча и его контроля Техника (30% учебно-тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и групповой техники	Общая физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Программа тренировок		
		Структура тренировочного занятия		
		Технико- тактическая подготовка	ОФП	СФП
		футбола		
	4	Игра (30% учебно-тренировочного занятия): Эффективное заполнение свободного пространства на поле Тактика (20% учебно-тренировочного занятия): Создание свободного пространства для получения мяча и его контроля Техника (30% учебно-тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и групповой техники футбола	Общая физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.
	5	Игра (30% учебно-тренировочного занятия): Эффективное заполнение свободного пространства на поле Тактика (20% учебно-тренировочного занятия): Создание свободного пространства для получения мяча и его контроля Техника (30%	Общая физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (15% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Программа тренировок		
		Структура тренировочного занятия		
		Технико- тактическая подготовка	ОФП	СФП
		учебно- тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и групповой техники футбола		
Этап совершенствов ания спортивного мастерства	не ограничивается	Игра (30% учебно- тренировочного занятия): Эффективное заполнение свободного пространства на поле Тактика (25% учебно- тренировочного занятия): Создание свободного пространства для получения мяча и его контроля Техника (20% учебно- тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и групповой техники футбола	Общая физическая подготовка (12,5% учебно- тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (12,5% учебно- тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Программа тренировок		
		Структура тренировочного занятия		
		Технико-тактическая подготовка	ОФП	СФП
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	Игра (30% учебно-тренировочного занятия): Эффективное заполнение свободного пространства на поле		
		Тактика (30%) учебно-тренировочного занятия): Создание свободного пространства для получения мяча и его контроля	Общая физическая подготовка (12,5% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков без мяча	Специальная физическая подготовка (12,5% учебно-тренировочного занятия): Развитие координации и основных двигательных навыков с мячом.
		Техника (15% учебно-тренировочного занятия): Улучшение основной индивидуальной и групповой техники футбола		

4.2. Описание упражнений программного материала для учебно-тренировочных занятий

4.2.1. Технико-тактическая подготовка

Техника в футболе - это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический

арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программы и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этих этапах обучающиеся должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений; - с последующим ударом в цель; - после остановок разными способами. Жонглирование мячом:
- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами); - двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1х1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар; - обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча; - после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег с крестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях. Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей. С учетом всего выше сказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно - на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.
- Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии. Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.
 - «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого - смена направления движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы. Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
 - Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале - внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом - внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.
 - Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара - 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д. Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений - продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Упражнения по освоению техники ведения мяча.

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

- Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.
- Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги - останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги - останавливают его стопой правой ноги и т.д.
- Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция - от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания - 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.
- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений. Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

- Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.
- То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.
- Ведение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.
- Изучение связки «ведение - обводка - ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Изучение связки «ведение - обводка - удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3-5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.
- Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения - усложнение задания: обмен мяча с партнером.
- Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10 м, с последующим ударом по воротам (их размер - высота 2 м, ширина 3-5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.
- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

Учебное занятие (фрагмент)

Задача - освоение техники ведения мяча внутренней частью подъема.

После разминки выполняется следующий блок упражнений:

- ведение мяча по прямой линии (15-20 м) в ходьбе - 2 повторения;
 - то же, но в медленном беге - 2 повторения;
 - то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями - 2 повторения;
 - то же, но в медленном беге по кругу - 2 повторения;
 - то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по кругу - 2 повторения;
 - то же, но в беге с двумя-тремя ускорениями по «восьмерке» - 2 повторения.
 - Игровое упражнение 1х1 на малой площадке: завести мяч в ворота, защищаемые партнером. Начинать упражнение в 6 м от ворот.
- По 5 повторений на каждую пару юных футболистов.
- Каждый юный футболист с мячом. Удары с 6-7 м по неподвижному мячу внутренней стороной стопы в цель, изображенную на стенке. Отскакивающий от стенки мяч останавливают также внутренней стороной стопы.
 - Упражнения в парах: передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы.
 - Упражнения в парах. Игрок катит мяч своему партнеру навстречу. Тот останавливает его

поочередно внутренней стороной стопы то правой, то левой ноги, потом ведет мяч на дистанции 5-7 м, после чего наносит удар по мячу внутренней стороной стопы в маленькие ворота. После 2-4 повторений партнеры меняются местами.

- Игра 3х3 на площадке 15 м х 10 м с использованием внутренней стороны стопы для остановок и ведения мяча, а также для ударов по воротам. После этой игры - заключительная часть занятия.

Выполнение ведений мяча должно дополняться ознакомлением с другими приемами:

- Освоение техники ударов. Каждый занимающийся наносит по 6 ударов внутренней частью стопы (три правой и три левой ногой) в ворота шириной 1 м с дистанции 6 м с разбега в 2-3 м.
- Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 34 чел., один из них - ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20-30 с, до 10 серий.
- Игровое упражнение 2х1 на площадке 10 м х 5 м с двумя маленькими воротами. Двое игроков с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен несколько раз побывать отбирающим.
- Учебная игра. 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв - 10 мин, размер игрового поля - 24 м х 12 м, ворота - 1 м х 1 м, мяч № 3, составы - три против троих или четыре против четверых без вратарей, замены не ограничены. После этого - «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре. Возможные упражнения:
- Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.
- Ведение мяча внешней стороной подъема.
- Ведение мяча внешней стороной подъема, короткий пас партнеру с игрой в «стенку» и удар по воротам внешней стороной подъема.
- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.
- Ведение мяча внешней стороной подъема с обыгрышем соперника любым способом, с последующим ударом по воротам.
- Квадрат 4х4 игрока на площадке 20 м х 20 м: ведение мяча внешней и внутренней сторонами стопы. Задача: осалить игрока соперника рукой, не теряя при этом контроля над своим мячом.
- Ведение мяча стопой, попеременно накатывая мяч от носка к пятке и наоборот.

Изучение техники ударов по мячу.

- Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.
- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5-6 м внутренней стороной стопы.
- В парах, расстояние 6-8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней

стороной стопы друг другу.

- В тройках, на одной линии в 5-6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.
- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.
- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.
- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.
- Удар с небольшого разбега низом и верхом.
- Удар с расстояния 8-10 м по воротам.
- Удар - передача мяча партнеру низом.
- Удар - передача мяча партнеру верхом.
- Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.
- Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.
- Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10-16 (в зависимости от возраста).

Удары - передачи мяча.

Передачи мяча:

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного - мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.
- В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».
- Игра 4х4 на площадке 10 м х 10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.
- Удары в маленькие ворота (1-2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4-6 м от места удара до ворот).
- Ведение мяча (в первых повторениях прямолинейно, в последующих - зигзагообразно), передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.
- В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.
- Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м х 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
- Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.
- Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3-5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90° и, сделав

возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

- Футболисты располагаются в 5-7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.
- Игра двое против двоих на площадке 20 м x 20 м - 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды - помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом - стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.
- Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8 м друг от друга. Мячи - у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3-4 повторений происходит смена партнеров.
- Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7-8 м друг от друга, мяч - у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, движущемуся по центральной линии. Тот, не прекращая движения, обрабатывает мяч и делает передачу на другой край. Упражнение выполняют на площадке 30 м x 20 м, и с учетом низкой скорости перемещений футболистов, каждый из них сделает по 3-4 паса в этом задании.
- Квадрат 3x3 на площадке 15 м x 15 м с заданием остановить мяч на бровке «противника». Первая тройка начинает упражнение и повторяет его 4-5 раз, каждый раз начиная его с исходного положения (есть 2 варианта завершения упражнения: мяч зафиксирован на бровке соперника или потерян в борьбе). После этого упражнение выполняет вторая тройка, победителя определяют по числу доставок мяча на бровку соперника.
- Игра 3x3 на площадке 12 м x 12 м с четырьмя 1-метровыми воротами. Квадрат 3x3 без ограничения касаний на площадке 10 м x 20 м. То же, но в 2 касания; то же, но играют двое против двоих, или четверо против четверых.
- Два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Передачи мяча партнеру разными способами, и остановка его подъемом стопы. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5-6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.
- Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4-6 м друг от друга, передача мяча

партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5-7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем - попеременно левой и правой ногой.

- Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером.
- Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10-12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1-2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад.
- Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.
- Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого - разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.
- Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее - рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.
- Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.
- Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4-5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

«Связки» технических приемов.

- Ведение - удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ногой. После ударов футболисты меняются местами.
- Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7-8 м, игроки первой колонны - с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч - в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.
- Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней

частью подъема. Партнеры меняются местами.

- Передачи мяча в парах с 5-8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

- По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5-8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».
- Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.
- Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру - ударом с рук внутренней частью подъема.
- Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний неограниченно.
- Партнеры стоят на расстоянии 8-10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.
- Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.
- Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5-2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.
- Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.
- «Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8-10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кегли поставить на место.
- Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).
- Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.
- Расстояние между двумя партнерами - 10-12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.
- Игровое упражнение - двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока - перехватить мяч.
- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз - обратная передача. Одна минута работы - смена позиции.
- Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы - смена позиции.
- Передача мяча руками - обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы - смена позиции.

Обучение удару по мячу с полулета.

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это

мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

- Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.
- Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.
- С расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полулета.
- Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13-14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2-2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.
- Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.
- Группы по четыре игрока, в каждой - один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.
- Два футболиста располагаются в 10-13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.
- Два партнера стоят на расстоянии 8-10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.
- Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.
- Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).
- Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).
- Бросок мяча партнеру на голову - удар по мячу головой в руки бросающему мяч.
- Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.
- Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180° и ударом пяткой отправляет мяч обратно.
- Пас пяткой в движении. В 3-4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.
- Два игрока; первый с мячом располагается в 5-6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером

техническое действие.

- Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии (10-12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.
- Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержат мяч в воздухе как можно дольше.
- В парах. Игроки стоят в 3-4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.
- Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м x 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата - удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.
- Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке.
- Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.
- Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.
- Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «проводит» мяч в полете.
- Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.
- Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.
- Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5-6 ударов меняются местами.
- Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 м x 5 м до 20 м x 10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.
- Упражнения в парах. Игроки стоят в 5-6 м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.
- Упражнение в парах. Расстояние между игроками - 5-6 м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием - остановку мяча подошвой. После 3-5 повторений игроки меняются заданием.
- Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами - 7-8 м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами. При выполнении данного приема тренер должен обращать внимание на возможные ошибки: не рекомендуется жестко (сильно) наступать на мяч, так как он

может отскочить в сторону. Для исправления этой ошибки необходимо после остановки выполняющей прием ногой сделать шаг вперед, что позволит перенести массу тела на опорную ногу и не позволит мячу выскочить из-под подошвы.

- 13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место.
- Удар по мячу головой ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.
- Остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии в 5-8 м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру.
- Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно - подошвой левой ноги правым боком.
- Ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами.
- Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7-8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигающемуся спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач - низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение - 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия - первый движется спиной вперед, второй отдает ему пас.
- Мяч в руках, партнер стоит в 7-8 м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке - 5-6 ударов, партнеры меняются заданием.
- Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.
- Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками - 5 м.
- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.
- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом - прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча
(формирование «чувства мяча»).

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.
- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта. Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.
- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

- Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливают 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.
- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.
- Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.
- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
- Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, он опускался в 3-4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.
- Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.
- Два игрока стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата - от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.
- Ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение - пас партнеру, обратный пас - прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.
- Половина команды - в центральном круге, половина - за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой.
- Мяч в руках - бросок мяча верхом - удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.
- Передача мяча верхом - прием - сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги.
- Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.
- Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.
- Один игрок становится в ворота, другой - в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и

наносит удар по воротам.

- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.
- Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.
- Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.
- Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.
- Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.
- Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м x 20 м.

3.8 Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром

- Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.
- Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.
- Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.
- Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.
- Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнерами 8-10 м.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов).

- Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.
- Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.
- Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.
- Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.
- То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.
- Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.
- Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.
- Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты - в быстром.
- Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек - на средней скорости, у стойки -

быстро.

- Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.
- Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.
- Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.
- Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой - внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой. Затем они меняются местами.

Упражнения для обучения финту «Ложный замах на удар»

- Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2-3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).
- Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.
- Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.
- В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.
- Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2-3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.
- Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загромождая мяч корпусом от «противника»).
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»

- Занимающиеся располагаются в 3-4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
- Два игрока, расстояние между которыми 5-6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.
- Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.
- Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8-10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.
- Два игрока двигаются в противоположном направлении - один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Упражнения для обучения технике отбора мяча толчком

- Упражнение в парах. Атакующий игрок - с мячом, обороняющийся игрок стремится

отобрать мяч. По сигналу тренера игроки, двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.

- Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега.
- В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.
- В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча

- Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.
- Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.
- С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему, и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.
- Единоборство 1х1. Два игрока - защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

4.2.2. Общая физическая подготовка.

Этот вид подготовки реализуют при выполнении учащимися неигровых упражнений. Применение таких упражнений положительно сказывается на уровне физической подготовленности юных футболистов. Дети выполняют следующие комплексы упражнений.

Координационные упражнения

Дети начинают заниматься футболом в шесть лет, и содержание начальной подготовки должно быть направлено прежде всего на формирование положительной мотивации юных спортсменов к избранному ими виду спорта. Учебно-тренировочные занятия насыщают интересными упражнениями, чтобы дети получали удовольствие от их выполнения. Футбол - один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом. Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по

принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных действий (учить «буквы»), а потом складывать из них игровые приемы и комбинации («слова» и «фразы»). В игровых упражнениях юные футболисты должны уметь быстро и тактически целесообразно перестраивать свои двигательные действия в зависимости от изменяющихся условий. Эффективность такой перестройки зависит от уровня их координационной подготовленности. Например, точные удары по мячу после ведения возможны лишь в тех случаях, когда нервно-мышечный аппарат футболиста способен быстро перестраивать как форму двигательного действия, так и структуру мышечной активности. При выполнении координационных упражнений мышцы «учатся» точно дозировать степень своего напряжения и расслабления. Потом, в соответствии с закономерностями переноса двигательных навыков и физических качеств, на основе этих умений будет регулироваться сила ударов, а также задаваться нужное направление движения мяча. Все это диктует необходимость того, чтобы каждый тренер использовал комплексы упражнений для развития двигательных-координационных способностей футболистов. Некоторые из таких комплексов представлены ниже.

Базовые координационные упражнения

1. Исходное положение (И.п.) - ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1-4 - вправо; 5-8 - влево. Спина прямая, амплитуда движения - максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.
2. И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг руками вперед; 3 - поворот вправо, руки в стороны; 4 - исходное положение; 5, 6, 7 - пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку - вверх), 8 - и.п.; 9-10 - круг руками назад; 11-16 - упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
3. И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг правой рукой вперед; 3-4 - круг левой рукой назад; 5-6 - круг левой рукой вперед; 7-8 - круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
4. И.п. - основная стойка. На счет 1 - правая рука в сторону; 2 - левая рука в сторону; 3 - круг правой кистью вперед; 4 - круг левой кистью вперед; 5 - правая рука вниз; 6 - левая рука вниз; 7-8 - два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3-4 - круги кистями назад, на счет 7-8 - два круга плечами вперед.
5. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1-4 - правой рукой вперед, левой - назад; 5-8 - левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать.
Можно начинать упражнение из и.п. - основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).
6. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 - правая рука на пояс; 2 - левая на пояс; 3 - правая перед грудью; 4 - левая перед грудью; 5-6 - два рывка согнутыми в локтях руками; 7-8 - 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.
7. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 - левая рука к плечу; 2 - правая к плечу; 3 - левая перед грудью; 4 - правая перед грудью; 5-6 - два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7-8 - 1,5 круга руками назад.
8. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1-2 - два круга руками вперед; 3-4 - два круга: правая рука вперед; левая - назад; 5-6 - два круга руками назад; 7-8 - два

круга: левая - вперед, правая - назад. Спина прямая.

9. И.п. - основная стойка. На счет 1 - правую руку на пояс; 2 - левую руку на пояс; 3 - правую руку к плечу; 4 - левую руку к плечу; 5 - правую руку вверх; 6 - левую руку вверх; 7 и 8 - два хлопка руками вверх; 9 - левую руку к плечу; 10 - правую руку к плечу; 11 - левую руку на пояс; 12 - правую руку на пояс; 13 - правую руку вниз; 14 - левую руку вниз; 15 и 16 - два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 - прыжок, ноги вместе; 2 - прыжок, ноги врозь; 9 - прыжок, ноги в стороны; 10 - прыжок; ноги скрестно.

10. И.п. - основная стойка, руки на пояс. На счет 1 - поднять пятку левой ноги, 2 - одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 - правая нога в сторону на носок; 4 - исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 - наклон вперед; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 - и.п.; 5 - мах правой рукой вперед; 6 - и.п.; 7 - подъем на носок ноги; 8 - и.п. То же - на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - подъем на носок; 2 - и.п.; 3 - опора на пятку; на счет 4 - и.п.; 5 - поворот на 90°; 6 - и.п.; 7 - мах ногой вперед; 8 - и.п. То же - на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха - спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. И.п. - стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 - приседание «пистолетик»; 2 - и.п., 3 - подъем на носок; 4 - и.п.; 5 - поворот вправо на 90°; 6 - и.п.; 7 - мах свободной ногой вперед; 8 - и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. И.п. - основная стойка. На счет 1 - выпад в сторону на правую ногу; 2 - вернуться в исходное положение; 3 - подъем на носки; 4 - исходное положение; 5 - поворот влево на 90°; 6 - исходное положение; 7 - мах свободной ногой в сторону; 8 - исходное положение. То же - на другой ноге.

15. И.п. - основная стойка. На счет 1-2 - круг плечами вперед; 3-4 - круг плечами назад; 5-6 - круги (правое плечо вперед, левое - назад); 7-8 - круги (левое плечо вперед, правое - назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений - максимальная.

16. И.п. - стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 - поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

17. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.

18. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги врозь; 2 - прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 - прыжок ноги врозь; 4 - прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.

19. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 - прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 - прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.
20. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На счет 1 - прыжок с поворотом на 90° влево; 2 - прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 - прыжок с поворотом на 270° влево; 6 - прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 - прыжок с поворотом на 360° влево; 8 - прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.
21. И.п. - основная стойка. На счет 1 - прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 - прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3-4 - два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.
22. И.п. - стоя боком, руки на поясе. На счет 1-4 - бег скрестным шагом (2 шага); 5 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 - прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 - прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 - прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое - в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.
23. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок - поворот направо, два хлопка - поворот налево. Хлопать четко.
24. И.п. - полуприсед. На счет 1 - прыжок в полуприсед; 2 - прыжок в основную стойку; 3 - прыжок с поворотом на 180° влево; 4 - прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).
25. И.п. - основная стойка. На счет 1 - прыжок на правую ногу; 2 - прыжок на две ноги; 3 - прыжок с поворотом на 360° влево; 4 - прыжок с поворотом на 360° влево.
26. И.п. - стоя левым боком. На счет 1-6 - бег скрестным шагом; 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается - кувырок. Затем из и.п.: «стоя правым боком вперед» на счет 1-6 - бег скрестным шагом (другим боком); 7-8 - прыжок на 180-360° (для футболистов 6-7 лет). Для футболистов 8-9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.
27. И.п. - полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12-15 м. Следить за положением таза.
28. И.п. - полуприсед. На счет 1-3 - ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 - поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5-7 - ходьба «гусиным шагом» назад; 8 - поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9-11 - прыжки в приседе вперед; 12 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13-15 - прыжки в приседе назад; 16 - прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.
29. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяются возрастом юных футболистов.

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо).

Упражнение 1

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами. То же самое, но скакалку вращать назад. Прыжки

через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

На счет 1 - прыжок через скакалку вперед; 2 - прыжок через скакалку назад; 3-4 - круг руками назад. На счет 1 - прыжок через скакалку назад; 2 - прыжок через скакалку вперед; 3-4 - круг руками вперед.

Упражнение 3

На счет 1 - прыжок, ноги в стороны; 2 - прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 - прыжок, ноги в стороны; 4 - прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5-8 - прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

На счет 1-2 - прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3-4 - прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5-6 - прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7-8 - прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5

На счет 1 - прыжок на двух ногах; 2 - прыжок на правой ноге; 3 - прыжок на двух ногах; 4 - прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 - прыжок на двух ногах; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах; 8 - прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6

На счет 1 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 - прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 - прыжок на правой ноге; 6 - прыжок на левой ноге; 7 - прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 - прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

На счет 1 - прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 - прокрут скакалки вперед справа; 3 - прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 - прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

4.2.3. Специальная физическая подготовка.

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры).

Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки.

Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты

будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой его выполняют;
- продолжительность упражнения;
- скорость (мощность, интенсивность) его выполнения;
- число повторений упражнения;
- длительность интервалов отдыха между повторениями;
- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности его нагрузки.

4.3. Учебно-тематический план

4.3.1. Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе Этап начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	300/420		
	История возникновения футбола и его развитие	30/45	сентябрь	Зарождение и развитие футбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/45	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	30/45	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	30/45	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/45	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики футбола	40/50	май	Понятие о технических элементах футбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	40/50	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

	судейства. Правила футбола.			Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по футболу.
	Режим дня и питание обучающихся	30/45	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по футболу	40/50	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

4.3.2. Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	3000/6000		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	300/600	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	300/600	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	300/600	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	300/600	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	300/600	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	450/900	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	технико-тактической подготовки. Основы техники футбола			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	300/600	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по футболу	300/600	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для футбола, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила	450/900	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

4.3.3. Учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	10800		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	1800	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Состояние современного спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	1800	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1800	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и
	Психологическая подготовка	1800	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	1800	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной

				тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	1800	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

4.3.4. Учебно-тематический план на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на Этапе высшего спортивного мастерства	18000		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	3600	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	3600	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3600	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	3600	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные	3600	май	Основные функции и особенности спортивных

	соревнования как функциональное и структурное ядро спорта			соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФУТБОЛ»

При осуществлении спортивной подготовки по спортивной дисциплине «футбол» («классический футбол», «футбол на траве») учитываются следующие особенности.

При зачислении на этап начальной подготовки допускаются лица, желающие пройти спортивную подготовку, достигшие возраста 7 лет в календарный год зачисления, в соответствии с требованиями, установленными в ФССП;

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "футбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (18 человек).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

При организации тренировочных занятий и проведения соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

6.1.1. Учебно-тренировочный процесс в рамках Программы (в том числе с использованием некапитальных объектов недвижимости и плоскостных объектов спорта) осуществляется по следующим адресам:

107553, г. Москва, ул. Большая Черкизовская, дом 125, стр. 2;
г. Москва, ул. Большая Черкизовская, вл. 125, лит. 21 (поле №2);
г. Москва, ул. Большая Черкизовская, вл. 125, лит. 22 (поле №3);
г. Москва, ул. Большая Черкизовская, вл. 125 (поле №4);
г. Москва, ул. Большая Черкизовская, вл. 125 (поле №5);
г. Москва, ул. Большая Черкизовская, вл. 125 (поле №6);
г. Москва, ул. Большая Черкизовская, дом 125, стр. 10 (поле №7);
г. Москва, ул. Большая Черкизовская, дом 125, стр. 10 (поле №8);
г. Москва, ул. Большая Черкизовская, дом 125, стр. 4 (поле №9).

6.1.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (заключение договоров в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблиц №18)

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

Таблица №18

п/п	№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.		Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.		Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 5 м)	штук	4
3.		Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 3 м)	штук	4
4.		Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 х 2 м или 1 х 1 м)	штук	8
5.		Электронасос	штук	1
6.		Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	20
7.		Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	1
8.		Сетка для переноски мячей	штук	2
9.		Стойка для обводки	штук	20
10.		Секундомер	штук	1
11.		Свисток	штук	1
12.		Тренажер "лесенка"	штук	2
13.		Фишка для установления размеров площадки	штук	50
14.		Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»				
15.		Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.		Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.		Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
				Количество						
Для спортивной дисциплины "футбол"										
1.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	на обучающегося	1	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	на обучающегося	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

6.2. Кадровые условия реализации программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 25.09.2024 № 506н);

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Все тренеры-преподаватели Академии обладают лицензиями Российского Футбольного Союза (РФС) и Союза европейских футбольных ассоциаций (UEFA). Непрерывность их профессионального развития обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации(<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Министерство просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>).
3. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru).
4. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (<https://www.rfs.ru/>)
5. Европейский футбол <https://www.uefa.com/>
6. Международная федерация футбольных ассоциаций <https://www.fifa.com/>

Перечень печатных материалов:

1. Никитушкин В. Теория и методика детско-юношеского спорта. – Litres, 2022.
2. Губа В. и др. (ред.). Теория и методика футбола. Учебник. – Litres, 2022.
3. Шивринская С. Е. и др. Теория и методика избранного вида спорта. – 2019. |

4. Корнеева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: Учебное пособие для СПО //М: Юрайт. – 2021.
 5. Железняк Ю. Д. и др. Теория и методика спортивных игр. – 2013.
 6. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет). – Litres, 2022.
 7. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет). – Litres, 2022.
 8. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет). – Litres, 2022.
 9. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет). – Litres, 2022.
 10. Губа В., Стула А., Скрипко А. Тестирование и контроль подготовленности футболистов. – Litres, 2022.
 11. Губа В., Маринич В. Теория и методика современных спортивных исследований. – Litres, 2022.
 12. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. – Litres, 2022.
 13. Можаяев Э. Л. Футбол с методикой преподавания. – 2017.
 14. Антипов А. В., Кулишенко И. В., Губа В. П. Особенности планирования тренировочных микроциклов в многолетнем процессе подготовки спортивного резерва футбольных академий //Теория и практика физической культуры. – 2019. – №. 4. – С. 9-11.
 15. Комков В. Ю., Блинов В. А. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ЮНЫМИ ФУТБОЛИСТАМИ 13—14 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ «ТРЕНЕР—СПОРТСМЕН» //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – №. 1. – С. 38-46.
 16. Афоньшин В. Е., Драндров Г. Л., Коновалов И. Е. Обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки с применением интерактивного тренажерного комплекса //Теория и практика физической культуры. – 2018. – №. 10. – С. 27-30.
 17. Крыжевских П., Мищенко Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ТРЕНЕРОВ ПО ФУТБОЛУ В ВОПРОСАХ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ //Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2022. – №. 4 (28). – С. 184-204.
 18. Шакир Ш. А., Петров П. К. Анализ физической подготовленности юных футболистов на соответствие нормативным требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол //Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2017. – Т. 27. – №. 4. – С. 491-495.
 19. Драндров Г. Л., Кудяшева А. Н., Кудяшев Н. Х. Перспективные направления совершенствования технической подготовки юных футболистов //Современные проблемы науки и образования. – 2018. – №. 3. – С. 106-106.
 20. Злыгостев О. В. Эффективность технической подготовки юных футболистов с учетом компонентной структуры развития скоростно-силовых способностей //Теория и практика физической культуры. – 2016. – №. 1. – С. 64-64.
 21. Антипов А. В., Губа В. П. Технология оценки скоростно-силовых возможностей квалифицированных футболистов 15-16 лет различных игровых амплуа //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №. 1. – С. 46-50.
 22. Зуйков Д. С., Николаев Е. В., Гладких А. С. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ //Современные наукоемкие технологии. – 2021. – №. 3. – С. 146-150.
 23. Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов. – Litres, 2022.
 24. Игамбердиев О., Бозоров Ф. Особенности физической подготовки футболистов //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 169-173.
 25. Моисеева М. ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ //Академические исследования в современной науке. – 2022. – Т. 1. – №. 17. – С. 58-62.
 26. Методическое пособие: «Единая методология Департамента развития молодежного футбола ФК «Локомотив», 2025 г.
- Прочее:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 24.11.2025 № 1008 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол".

Предложения
для включения (изменения, исключения) физкультурных мероприятий в рамках Единого
календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных
физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2026 год

ВКЛЮЧИТЬ:

№ п/п	Наименование физкультурного мероприятия, пол, возраст участников	Период (дата) проведения физкультурного мероприятия, включая день приезда и день отъезда	Место проведения (наименование населенного пункта и субъекта Российской Федерации)	Планируемое количество участников физкультурного мероприятия	Организаторы физкультурного мероприятия	Контактные лица (фамилия, имя, отчество (при наличии), номер телефона, адрес электронной почты в информационно- телекоммуникационной сети «Интернет»)	Краткая информация об итогах проведения физкультурного мероприятия в предшествующие годы (количество субъектов, команд, участников)
1	«Путь Будущего» Турнир по футболу среди команд мальчиков 2015 года рождения	08.12.2026- 13.12.2026	Г. Москва	8 команд мальчиков. В каждой команде по 18 игроков. 144 участника	Академия ФК «ЛОКОМОТИВ»	Карапузова Ирина Александровна +79166059500 karapuzova@fclm.ru	В 2025 г. приняли участие команды из Белоруссии, Азербайджана и РФ. РФ представляли команды из г. Москвы и г. Орла. 8 команд всего, 144 участника