

«УТВЕРЖДАЮ»  
приказ от 17 июля 2024 г. № 2  
И.о. директора ГБОУ КК «ШИСП  
«Кубань»  
\_\_\_\_\_ /А.Ю. Ермохин/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Краснодарского края «Школа –интернат спортивной подготовки «Кубань»**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП) с изменениями (ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырёх лет)*

Срок реализации этапов спортивной подготовки:  
этап начальной подготовки – 3 года;  
учебно-тренировочный этап – 6 лет;  
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

пгт Афипский, 2024

## Оглавление

<b>I. Общие положения</b> .....	<b>3</b>
1.Значение Программы .....	4
2.Цель Программы.....	4
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	<b>5</b>
3.Характеристика Программы. ....	5
4.Объем Программы. ....	7
5.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы...7	
6.Годовой учебно-тренировочный план .....	12
7.Календарный план воспитательной работы.....	12
8.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
9.Планы инструкторской и судейской деятельности. ....	16
10.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
<b>III. Система контроля</b> .....	<b>20</b>
11.Требования к результатам прохождения Программы .....	20
12.Оценка результатов освоения Программы.....	21
13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) .....	22
<b>IV. Рабочая программа</b> .....	<b>31</b>
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для каждого этапа спортивной подготовки .....	31
15. Учебно-тематический план .....	31
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол»</b> .....	<b>33</b>
<b>VI. Условия реализации Программы</b> .....	<b>33</b>
17. Материально-технические условия реализации Программы. ....	35
18. Кадровые условия реализации Программы. ....	35
19. Информационно-методические условия реализации Программы. ....	37
<b>Приложения</b> .....	<b>37</b>

## **I. Общие положения**

**1.Значение Программы.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 (далее – ФССП) с изменениями, на основании Федерального закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 329); Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273); Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127); приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) (далее – приказ № 999); приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026) (далее – приказ № 575); приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «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» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) (приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ № 1144н); приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Примерная программа); приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634); приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.03.2023, регистрационный № 72523); постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП); приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады»; приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 (ред. от 19.12.2022) «Об утверждении положения о спортивных судьях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 31.05.2017, регистрационный № 46917).

**2.Цель Программы** направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки в ГБОУ КК «ШИСП «Кубань» (далее – учреждение):

-личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование

и проявление стойких патриотических чувств у учреждению, реализующему Программу, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «футбол», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры»,

формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

-спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации Программы, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

-соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Достижение поставленной цели предусматривает выполнение оздоровительной, образовательной, воспитательной и спортивной функций.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки футболистов, начиная с этапа начальной подготовки по этап высшего спортивного мастерства.

Весь период спортивной подготовки включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Дисциплина вида спорта – футбол (номер-код – 001 000 2 6 1 1 Я).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**3.Характеристика Программы.** Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1).

В соответствии с пунктом 3.2 Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденных приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634, годовой учебно-тренировочный план рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс обеспечивается реализацией Программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В Программе представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса спортивной подготовки футболистов. Обучающиеся осуществляют техническую, физическую, тактическую и

психологическую подготовку за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры.

В Программе присутствует всестороннее обучение: техника владения мячом и техника передвижения без мяча. Задача тренера-преподавателя – повлиять на действия обучающегося таким образом, чтобы вся команда могла лучше действовать в разных игровых ситуациях.

В учреждении реализуется четыре этапа спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	3	от 7	от 14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	6	от 10	от 12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	без ограничений	от 14	от 6	12
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	без ограничений	от 16	от 4	8

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи. В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работ.

Возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления и перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также соблюдение выполнения норм и требований настоящей Программы и локальных нормативных актов Учреждения.

Учитывается возможность перевода обучающихся из других организаций при выполнении норм и требований настоящей Программы и локальных нормативных актов Учреждения, а также при наличии вакантных мест в Учреждении.

Определена максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного ФССП.

**4.Объем Программы.** Процесс подготовки обучающихся (футболистов) реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на

основании минимальных требований ФССП по виду спорта «футбол» и с учетом этапа и года спортивной подготовки.

Данные объема Программы представлены 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 (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5,6		
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

## **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.**

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводятся с учетом особенности организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организация и проведение промежуточной аттестации.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), инструкторская и судейская практика обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс начинается 1 сентября и оканчивается 31 августа. Проведение учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки.

**5.1.** Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие (далее – занятие), рассчитанное исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса на основании следующих требований:

1. Воздействие занятия должно быть всесторонним: воспитательным, оздоровительным и специально направленным.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений, навыков и способностей.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В **подготовительной** части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной части занятия, именно поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части учебно-тренировочного занятия.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени занятия.

**Основная** часть занятия направлена на решение задач, связанных с обучением, закреплением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части занятия руководствуются следующими положениями:

1. Задачи развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части занятия.

2. Задачи, связанные с развитием и совершенствованием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части занятия.



3. Динамика нагрузки носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части занятия.

Продолжительность основной части зависит от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

**Заключительная** часть занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и подготовке организма обучающихся в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания, рекомендации.

На заключительную часть занятия отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке обучающихся используют комплексные и тематические занятия.

**Комплексные** занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В занятии юных футболистов преимущественно применяют комплексный метод подготовки.

**Тематические** занятия связаны с углубленным овладением физической, технической или тактической подготовкой.

Организационной формой и методической основой являются групповые занятия, а также при необходимости могут применяться индивидуальные, смешанные, иные занятия.

**Групповые** занятия проводятся с отдельной учебной-тренировочной группой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности обучающихся.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном, дистанционном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе каждый обучающийся получает индивидуальные задания. Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. При занятии в подгруппах, самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В **индивидуальных** занятиях используются различные средства и методы учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Цель занятия ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

**5.2. Минимальные требования к учебно-тренировочным мероприятиям** (приложение № 1 к Программе).

Формирование количественного состава 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 календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном листе).

### 5.3. Минимальные требования к объему соревновательной деятельности (таблица 3).

Таблица 3

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, матчи	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		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	2
Матчи	-	5	25	30	32	36

В системе спортивной подготовки выделяют: контрольные, основные соревнования и матчи.

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа и/или года спортивной подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в основных соревнованиях.

**Основные соревнования.** Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Ориентация на достижение максимально высоких результатов, полная мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Данные соревнования занимают значительное место в учебно-тренировочном процессе.

**Матчи.** Футбольные матчи - основные спортивные события в футболе, предусмотренные регламентом соревнований, турнира, первенства. Каждый матч, футбол подразумевает соперничество на поле двух команд, состоит из двух таймов. Временной интервал каждого тайма чистого времени и для всего матча в

целом описан в регламенте соревнований. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения спортивных соревнований являются календарный план и положение о спортивных соревнованиях.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения - кроме участия в спортивных соревнованиях различного уровня, обязательное участие в спортивных соревнованиях муниципального образования, а свыше трех лет обучения - кроме участия в спортивных соревнованиях различного уровня, обязательное участие в спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - кроме участия в спортивных соревнованиях различного уровня, обязательное участие в межрегиональных спортивных соревнованиях;

на этапе высшего спортивного мастерства - кроме участия в спортивных соревнованиях различного уровня, обязательное участие во всероссийских спортивных соревнованиях. Необходимо учитывать, что Учреждение обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

**5.4.** Иными формами занятий является дистанционное обучение, посредством применением информационно-телекоммуникационных сетей (далее – сети Интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (далее – тренеров-преподавателей) в следующих формах: обучающие видеоматериалы, размещаемые на видеохостинге, вебинары, видеоконференции, электронная почта, мессенджеры. При дистанционном обучении используются специализированные ресурсы сети Интернет, предназначенные для дистанционного обучения и иные информационные источники (электронные библиотеки, базы знаний и т.д.) – в соответствии с целями и задачами изучаемой Программы и возрастными особенностями обучающихся. Кроме образовательных ресурсов, размещённых в сети Интернет, в процессе дистанционного обучения используются традиционные информационные источники (учебники, учебные пособия, хрестоматии, энциклопедические и словарно-справочные материалы, прикладное программное обеспечение и т.д.).

При организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий применяются такие формы учебно-тренировочного процесса, как лекция, консультация, практическое занятие, самостоятельная работа обучающегося с информационными источниками, контрольная работа, тест и другое.

При организации электронного обучения возможна корректировка календарных учебно-тренировочных планов, предусматривающая изменение продолжительности учебно-тренировочного периода.

Основу образовательного процесса при дистанционном обучении составляет самостоятельная работа в удобном месте, темпе и времени. При этом слушателям предоставляется возможность в зависимости от модели обучения (при разных вариантах) общаться как с тренером-преподавателем, так и между собой.

#### **6. Годовой учебно-тренировочный план** (приложение № 2 к Программе).

Учебно-тренировочный процесс обеспечивается реализацией Программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия лиц в учебно-тренировочных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс должен соответствовать учебно-тренировочному плану (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводятся с учетом особенности организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организация и проведение промежуточной аттестации.

Виды планирования при реализации Программы:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-биологические мероприятия и другие мероприятия.

**7. Календарный план воспитательной работы** (приложение № 3 к Программе) составляется на год с учетом учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления.

**Профориентационная работа** включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении обучающимися более высокого личного спортивного результата.

**Здоровьесбережение.** Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов спортивных соревнований, составлению положений и регламентов спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

**Патриотическое воспитание.** Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить,

что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств обучающихся.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры

и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской общественной организацией «Российский футбольный союз».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

**8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** (далее – План антидопинговых мероприятий), составляется Организацией на учебно-учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План антидопинговых мероприятий включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

-проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

-ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

-ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена (обучающегося).

2. Использование или попытка использования спортсменом (обучающимся) запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена (обучающегося) или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена (обучающегося) или персонала спортсмена (обучающегося).

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом (обучающимся) или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом (обучающимся) или иным лицом любому спортсмену (обучающемуся) в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену (обучающемуся) во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена (обучающегося) или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена (обучающегося) или иного лица.

11. Действия спортсмена (обучающегося) или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена (обучающегося) действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена (обучающегося) является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменом (обучающимся) пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна

быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря (приложение № 4 к Программе).

### **9. План инструкторской деятельности (приложение № 5 к Программе).**

Одна из важнейших задач учреждения – подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве организатора и спортивного судьи.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в образовательном процессе и судейской деятельности.

Подготовка инструкторов и спортивных судей из числа обучающихся должна обеспечиваться путем освоения теоретического материала, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к проведению занятий и участию в соревнованиях в качестве спортивного судьи по футболу. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей занятия; приобретения навыков преподавательской деятельности.

#### **9.1. План судейской деятельности (приложение № 6 к Программе).**

Для получения звания юного спортивного судьи обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

—приобретение судейских навыков в качестве судьи матча, помощника судьи матча, секретаря соревнований.

—организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе главной судейской коллегии;

—формирования положения (регламента) соревнований по футболу;

—формирования пакета документов для заявки обучающихся на соревнования согласно положения (регламента);

—практическое судейство соревнований в различных должностях судей по виду спорта «футбол» (судья матча, помощник судьи матча, резервный судья).

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора обучающихся рекомендуется включение в учебно-тренировочный процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно-тренировочного этапа.



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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки (таблица 4).

Таблица 4

План медицинских мероприятий

№ п/п	Виды медицинских и медико-биологических мероприятий	Этап спортивной подготовки			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1	Медицинское обследование	1 раз в год			
2	Углубленное медицинское обследование	-	1-2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
3	Текущий медицинский контроль	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			
4	Контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, учебно-тренировочному режиму и отдыха	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			
5	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами занятий и соревнований, одеждой и обувью	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к занятиям и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся. Медицинский контроль осуществляется спортивным врачом.

### 10.1. План медико-биологических мероприятий (таблица 5).

Медико-биологическое обеспечение - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся. Медико-биологические средства восстановления необходимо увеличивать с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики. Также необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма.

Таблица 5

План медико-биологических мероприятий

№ п/п	Медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ

1	Рациональное питание	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки	
2	Массаж	-	В течении годового учебно-тренировочного плана по рекомендации врача
3	Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки	
4	Полноценные разминки и заключительные части занятий	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки	
5	Витаминизация	По рекомендации и врача	Зимне-весенний период по рекомендации врача
6	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки	
7	Соблюдение режима дня	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки	
8	Гигиенические мероприятия	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки	

## 10.2. План применения восстановительных средств (таблица 6).

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Таблица 6

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные средства	Этапы спортивной подготовки			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1	Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого учебно-тренировочного занятия.	В течении годового учебно-тренировочного плана			
2	Специальные психологические средства основаны на обучении приемам психорегулирующего занятия. Снятие эмоционального напряжения.	-	В течении годового учебно-тренировочного плана		
3	Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде.	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			
4	Рациональное питание. При организации питания на учебно-тренировочных сборах (мероприятиях)	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех			

	следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания.	этапах спортивной подготовки	
5	Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных занятий.	-	Зимне-весенний период по рекомендации врача
6	В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.	-	В течении годового учебно-тренировочного плана по рекомендации врача
7	Использование физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)	В течении годового учебно-тренировочного плана	

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

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Начиная с учебно-тренировочного этапа при увеличении соревновательных режимов могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация, • физиотерапия, • гидротерапия, • все виды массажа, • русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

### **III. Система контроля**

**11. Требования к результатам прохождения Программы.** По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимися необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**11.1. 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.

**11.2. 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.

**11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

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.

**11.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:**

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, 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».

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Формы и периодичность промежуточной и итоговой аттестаций устанавливаются локальными нормативными актами Учреждения.

Форма оценки общей физической (далее – ОФП) и технической подготовки (далее - ТП).

Формы письменной проверки - письменные ответы на вопросы теста (тестов).

Формы устной проверки - устная проверка – это устный ответ обучающегося на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования, зачета и другое.

Комбинированная проверка предполагает сочетание письменных и устных форм проверок.

Проверка с использованием электронных систем тестирования и программного обеспечения, обеспечивающего персонифицированный учет учебных достижений обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками (далее – тесты), а также результатов участия обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации с целью перевода обучающихся.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается в случае болезни (временной нетрудоспособности), травмы обучающегося по решению педагогического совета.

Периодичность проведения промежуточной аттестации устанавливаются локальными нормативными актами Учреждения. Ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация проводится после окончания освоения всей Программы на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками (далее – тесты), а также результатов участия обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации (при необходимости).

Периодичность проведения итоговой аттестации устанавливаются локальными нормативными актами Учреждения. После завершения обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований, предусмотренных подразделом «Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе».

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)** по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления поступающих и перевода обучающихся, а также перечень вопросов теста.

Форма контроля обучающихся на всех этапах спортивной подготовки – бальная система оценивания, т.е. выполнение каждого норматива на оценку не ниже «4» баллов (проходной балл по каждому нормативу 4). При сдаче норматива на «0» баллов тест считается несданным. Устное или письменное тестирование (при наличии) оценивается – зачет/незачет. Баллы суммируются по всем выполненным нормативам. По итогам выполнения всех нормативов составляется рейтинговая таблица по общему количеству баллов.

**13.1. Нормативы общей физической (далее – ОФП) и технической подготовки (далее - ТП) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» (приложение № 5 к Программе).**

Устное или письменное тестирование не применяется на этапе начальной подготовки.

Методические рекомендации по проведению и оцениванию результатов промежуточной аттестации (контрольно-переводных нормативов).

### **Общая физическая подготовка (ОФП):**

1. Челночный бег 3х10м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса.

Комментарии к проведению: пробежать отрезок 10 метров подряд 3 раза (туда-обратно-туда). В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 9,30 с).

2. Бег 10 м с высокого старта. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса.

Комментарии к проведению: учет времени бега ведется с момента начала движения тестируемого до момента пересечения финишной линии (конуса). В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 2,50 с).

3. Бег на 30 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса.

Комментарии к проведению: учет времени бега ведется с момента начала движения тестируемого до момента пересечения финишной линии (конуса). В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 6,00 с).

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование и инвентарь: рулетка для измерения прыжка, белый скотч для обозначения линии отталкивания.

Комментарии к проведению: испытуемый выполняет прыжок в длину вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пяток (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах (пример: 100 см).

Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание одной ногой. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

### **Техническая подготовка (ТП):**

1. Ведение мяча 10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары по мячу в движении подъемом стопы. Касание мяча необходимо сделать не менее 10 раз во время движения по прямой линии. Учет времени ведется с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (конуса) тестируемым. В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 2,60 с).

2. Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки). Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары по мячу в движении с изменением направления движения мяча из стороны в сторону. Учет времени бега ведется с момента начала движения до момента пересечения финишной линии

(конуса) тестируемым. В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 8,60 с).

3. Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки). Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары по мячу в движении по отрезку 10 метров подряд 3 раза (туда-обратно-туда), доводя мяч до отмеченной конусом линии. Учет времени бега ведется с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (конуса) тестируемым. В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 10,00 с).

4. Удар на точность по воротам (10 ударов). Оборудование и инвентарь: щит с нумерацией зон ворот (5x2 м), футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары мячом по щиту с нумерацией зон ворот в определенные зоны. Ведется учет точно выполненных ударов из 10. В протоколе фиксируется количество точно выполненных ударов (пример: 5).

**13.2.** Нормативы общей физической и технической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды или звания) для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** по виду спорта «футбол» (приложение № 6 к Программе).

Методические рекомендации по проведению и оцениванию результатов промежуточной аттестации (контрольно-переводных нормативов).

#### **Общая физическая подготовка (ОФП):**

1. Бег на 10 м с высокого старта. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса.

Комментарии к проведению: учет времени бега ведется с момента начала движения тестируемого до момента пересечения финишной линии (конуса). В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 2,20 с).

2. Челночный бег 3x10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса.

Комментарии к проведению: пробежать отрезок 10 метров подряд 3 раза (туда-обратно-туда). В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 8,70 с).

3. Бег на 30 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса.

Комментарии к проведению: учет времени бега ведется с момента начала движения тестируемого до момента пересечения финишной линии (конуса). В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 5,40 с).

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Оборудование и инвентарь: рулетка для измерения прыжка, белый скотч для обозначения линии отталкивания.

Комментарии к проведению: испытуемый выполняет прыжок в длину-вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пяток (или ближайшей части тела при



приземлении). Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах (пример:160 см).

Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание одной ногой. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

5.Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки).Оборудование и инвентарь: рулетка для измерения прыжка, мел для фиксации попытки.

Комментарии к проведению: испытуемый, стоя на двух ногах, фиксирует на стене пальцами кисти руки, вытянутой вверх начальную точку отсчета. Далее, испытуемый выполняет прыжок вверх от пола (земли) двумя ногами одновременно с вытянутой вверх рукой и фиксирует на стене наивысшую точку касания пальцами кисти руки. Измеряется расстояние от исходного положения пальцев кисти до наивысшего касания в прыжке. Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием высоты прыжка в сантиметрах (пример:16 см). Возможные ошибки: отталкивание одной ногой. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

#### **Техническая подготовка (ТП):**

1.Ведение мяча 10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары по мячу в движении подъемом стопы. Касание мяча необходимо сделать не менее 10 раз во время движения по прямой линии. Учет времени ведется с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (конуса) тестируемым. В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 2,60 с).

2.Ведение мяча с изменением направления 10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары по мячу разными частями стопы при беге с изменением направления движения мяча из стороны в сторону. Учет времени бега ведется с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (конуса) тестируемым. В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 7,80 с).

3.Ведение мяча 3x10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары по мячу в движении по отрезку 10 метров подряд 3 раза (туда-обратно-туда), доводя мяч до отмеченной конусом линии. Учет времени бега ведется с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (конуса) тестируемым. В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 10,00 с).

4.Удар на точность по воротам (10 ударов). Оборудование и инвентарь: ворота с разметкой секторов, футбольные мячи.

Комментарии к проведению: выполняется 10 ударов в обозначенный сектор ворот с расстояния 11-ти метров (11-метровый удар) без вратаря. В протоколе фиксируется количество точных попаданий в определенный сектор ворот (пример: 5 попаданий).

5. Передача мяча в «коридор» (10 попыток). Оборудование и инвентарь: фишки, футбольные мячи.

Комментарии к проведению: выполняется 10 ударов в обозначенный «коридор». В протоколе фиксируется количество точных попаданий в определенный «коридор» (пример: 5 попаданий).

6. Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки). Оборудование и инвентарь: фишки, футбольные мячи, рулетка для измерения.

Комментарии к проведению: выполняется бросок на дальность двумя руками из-за головы ноги за линией. Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием расстояния броска в метрах (пример: 8 м).

Возможные ошибки: заступ за линию; выполнение броска одной рукой; бросок не из-за головы. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

**Перечень вопросов для устного или письменного тестирования из различных тем направления по виду спорта «футбол»:**

1. История мирового футбола.
2. История развития футбола в СССР и России.
3. Правила игры в футбол.
4. Тактические системы игры в футбол.
5. Содержание других разделов игры в футбол.
6. Режим дня, гигиена (обучающегося) футболиста, закаливание.
7. Восстановление в футболе (отдых, питание, мероприятия, стретчинг).
8. Физическая подготовка (обучающихся) футболистов (самостоятельные занятия – зарядка, разминки и их разновидности, техническая подготовка).
9. Правила безопасности при занятиях и соревнованиях, оказание первой медицинской помощи при травмах. Правила поведения на занятии и в игре.
10. Установка и разбор игр.
11. Антидопинговые правила.

**13.3. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды или звания) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол» (приложение № 7 к Программе).**

**Общая физическая подготовка (ОФП):**

1. Бег 10 м с высокого старта. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса.

Комментарии к проведению: учет времени бега ведется с момента начала движения тестируемого до момента пересечения финишной линии (конуса). В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 2,20 с).

2. Челночный бег 3x10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса.

Комментарии к проведению: пробежать отрезок 10 метров подряд 3 раза (туда-обратно-туда). В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 8,70 с).

3. Бег на 30 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса.

Комментарии к проведению: учет времени бега ведется с момента начала движения тестируемого до момента пересечения финишной линии (конуса). В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 5,40 с).

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Оборудование и инвентарь: рулетка для измерения прыжка, белый скотч для обозначения линии отталкивания.

Комментарии к проведению: испытуемый выполняет прыжок в длину вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пяток (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах (пример: 160 см).

Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание одной ногой. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. Оборудование и инвентарь: рулетка для измерения прыжка, мел для фиксации попытки.

Комментарии к проведению: испытуемый, стоя на двух ногах, фиксирует на стене пальцами кисти руки, вытянутой вверх начальную точку отсчета. Далее, испытуемый выполняет прыжок вверх от пола (земли) двумя ногами одновременно с вытянутой вверх рукой и фиксирует на стене наивысшую точку касания пальцами кисти руки. Измеряется расстояние от исходного положения пальцев кисти до наивысшего касания в прыжке. Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием высоты прыжка в сантиметрах (пример: 16 см).

Возможные ошибки: отталкивание одной ногой. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

#### **Техническая подготовка (ТМ):**

1. Ведение мяча 10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары по мячу в движении подъемом стопы. Касание мяча необходимо сделать не менее 10 раз во время движения по прямой линии. Учет времени ведется с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (конуса) тестируемым. В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 2,60 с).

2. Ведение мяча с изменением направления 10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары по мячу разными частями стопы при беге с изменением направления движения мяча из стороны в сторону. Учет времени бега ведется с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (конуса) тестируемым. В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 7,80 с).

3. Ведение мяча 3x10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары по мячу в движении по отрезку 10 метров подряд 3 раза (туда-обратно-туда), доводя мяч до отмеченной конусом линии. Учет времени бега ведется с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (конуса) тестируемым. В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 10,00 с).

4. Удар на точность по воротам (10 ударов). Оборудование и инвентарь: ворота с разметкой секторов, футбольные мячи.

Комментарии к проведению: выполняется 10 ударов в обозначенный сектор ворот с расстояния 11-ти метров (11-метровый удар) без вратаря. В протоколе фиксируется количество точных попаданий в определенный сектор ворот (пример: 5 попаданий).

5. Передача мяча в «коридор» (10 попыток). Оборудование и инвентарь: фишки, футбольные мячи.

Комментарии к проведению: выполняется 10 ударов в обозначенный «коридор». В протоколе фиксируется количество точных попаданий в определенный «коридор» (пример: 5 попаданий).

6. Вбрасывание мяча на дальность. Оборудование и инвентарь: фишки, футбольные мячи, рулетка для измерения.

Комментарии к проведению: выполняется бросок на дальность двумя руками из-за головы ноги за линией. Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием расстояния броска в метрах (пример: 8 м).

Возможные ошибки: заступ за линию; выполнение броска одной рукой; бросок не из-за головы. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

**Перечень вопросов для устного или письменного тестирования из различных тем направления по виду спорта «футбол»:**

1. История мирового футбола.
2. История развития футбола в СССР и России.
3. Правила игры в футбол.
4. Тактические системы игры в футбол.
5. Содержание других разделов игры в футбол.
6. Режим дня, гигиена футболиста, закаливание.
7. Восстановление в футболе (отдых, питание, мероприятия, стретчинг).
8. Физическая подготовка футболистов (самостоятельные занятия – зарядка, разминки и их разновидности, техническая подготовка).
9. Правила безопасности при занятиях и соревнованиях, оказание первой медицинской помощи при травмах. Правила поведения на занятии и в игре.
10. Установка и разбор игр.
11. Антидопинговые правила.
12. Перспективный план обучающегося (спортсмена).
13. Индивидуальный план обучающегося (спортсмена).

**13.4.** Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды или звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол», а

также итоговой аттестации по нормативу этапа высшего спортивного мастерства третьего спортивной подготовки (приложение № 8 к Программе).

### **Общая физическая подготовка (ОФП):**

1. Бег 10 м с высокого старта. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса.

Комментарии к проведению: учет времени бега ведется с момента начала движения тестируемого до момента пересечения финишной линии (конуса). В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 2,20 с).

2. Челночный бег 3x10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса.

Комментарии к проведению: пробежать отрезок 10 метров подряд 3 раза (туда-обратно-туда). В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 8,70 с).

3. Бег на 30 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса.

Комментарии к проведению: учет времени бега ведется с момента начала движения тестируемого до момента пересечения финишной линии (конуса). В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 5,40 с).

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Оборудование и инвентарь: рулетка для измерения прыжка, белый скотч для определения линии отталкивания.

Комментарии к проведению: испытуемый выполняет прыжок в длину-вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пяток (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах (пример: 160 см).

Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание одной ногой. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. Оборудование и инвентарь: рулетка для измерения прыжка, мел для фиксации попытки.

Комментарии к проведению: испытуемый, стоя на двух ногах, фиксирует на стене пальцами кисти руки, вытянутой вверх начальную точку отсчета. Далее, испытуемый выполняет прыжок вверх от пола (земли) двумя ногами одновременно с вытянутой вверх рукой и фиксирует на стене наивысшую точку касания пальцами кисти руки. Измеряется расстояние от исходного положения пальцев кисти до наивысшего касания в прыжке. Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием высоты прыжка в сантиметрах (пример: 16 см).

Возможные ошибки: отталкивание одной ногой. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

### **Техническая подготовка (ТП):**

1. Ведение мяча 10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары по мячу в движении подъемом стопы. Касание мяча необходимо сделать не менее 10 раз во время движения по прямой линии. Учет времени ведется с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (конуса) тестируемым. В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 2,60 с).

2. Ведение мяча с изменением направления 10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары по мячу разными частями стопы при беге с изменением направления движения мяча из стороны в сторону. Учет времени бега ведется с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (конуса) тестируемым. В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 7,80 с).

3. Ведение мяча 3x10 м. Оборудование и инвентарь: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, футбольный мяч.

Комментарии к проведению: последовательные удары по мячу в движении по отрезку 10 метров подряд 3 раза (туда-обратно-туда), доводя мяч до отмеченной конусами линии. Учет времени бега ведется с момента начала движения до момента пересечения финишной линии (конуса) тестируемым. В протоколе фиксируется результат, с указанием сотых долей секунды (пример: 10,00 с).

4. Удар на точность по воротам (10 ударов). Оборудование и инвентарь: ворота с разметкой секторов, футбольные мячи.

Комментарии к проведению: выполняется 10 ударов в обозначенный сектор ворот с расстояния 11-ти метров (11-метровый удар) без вратаря. В протоколе фиксируется количество точных попаданий в определенный сектор ворот (пример: 5 попаданий).

5. Передача мяча в «коридор» (10 попыток). Оборудование и инвентарь: фишки, футбольные мячи.

Комментарии к проведению: выполняется 10 ударов в обозначенный «коридор». В протоколе фиксируется количество точных попаданий в определенный «коридор» (пример: 5 попаданий).

6. Вбрасывание мяча на дальность. Оборудование и инвентарь: фишки, футбольные мячи, рулетка для измерения.

Комментарии к проведению: выполняется бросок на дальность двумя руками из-за головы ноги за линией. Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием расстояния броска в метрах (пример: 8 м).

Возможные ошибки: заступ за линию; выполнение броска одной рукой; бросок не из-за головы. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

### **Перечень вопросов для устного или письменного тестирования из различных тем направления по виду спорта «футбол»:**

1. История мирового футбола.
2. История развития футбола в СССР и России.
3. Правила игры в футбол.
4. Тактические системы игры в футбол.
5. Содержание других разделов игры в футбол.

6. Режим дня, гигиена футболиста, закаливание.
7. Восстановление в футболе (отдых, питание, мероприятия, стретчинг).
8. Физическая подготовка футболистов (самостоятельные занятия – зарядка, разминки и их разновидности, техническая подготовка).
9. Правила безопасности при занятиях и соревнованиях, оказание первой медицинской помощи при травмах. Правила поведения на занятии и в игре.
10. Установка и разбор игр.
11. Антидопинговые правила.
12. Перспективный план обучающегося (спортсмена).
13. Индивидуальный план обучающегося (спортсмена).

#### **IV. Рабочая программа**

##### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для каждого этапа спортивной подготовки.**

Программа предлагает современный инновационный подход к подготовке обучающихся (футболистов), основанный на концепции сенситивных периодов развития детей.

Программа представляет собой систематизированный материал, основанный на блоковом принципе построения учебно-тренировочных циклов и представлен в табличной форме.

Оценка уровня индивидуальной специальной подготовленности обучающегося применяется на протяжении всего периода обучения, от этапов начальной подготовки до высшего спортивного мастерства.

При этом решаются следующие задачи:

- оценивается успешность освоения обучающегося того или иного блока Программы;
- выявляются сильные (или слабые) стороны индивидуальной подготовленности обучающегося;
- позволяет рекомендовать выбор игрового амплуа на основании сильных сторон индивидуальной специальной подготовленности (в возрасте 13-14 лет);
- определяет содержание дополнительных индивидуальных учебно-тренировочных занятий для обучающегося с целью устранения выявленных недостатков.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 1-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 13 к Программе).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 2-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 14 к Программе).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа НП 3-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 15 к Программе).

Приоритеты в обучении и развитии на этапе НП (приложение № 16 к Программе).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 1-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 17 к Программе).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 2-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 18 к Программе).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 3-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 19 к Программе).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 4-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 20 к Программе).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа УТ 5-го года обучения План круглогодичной спортивной подготовки (приложение № 21 к Программе).

Приоритеты в обучении и развитии на этапе УТ (приложение № 22 к Программе).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапов ССМ и ВСМ (приложение № 23 к Программе).

Приоритеты в обучении и развитии на этапах ССМ и ВСМ (приложение № 24 к Программе).

*Примечание к Программному материалу для приложений №№ 13-24.*

**«Рондо» – вид игры.** Рондо является одним из наиболее эффективным способом учебно-тренировочного занятия по улучшению техники юных футболистов: несколько игроков (от 2 до 8) встают в круг и передают мяч друг другу в 2 касания, плюс 2 водящих.

Разновидности Рондо – 1V1, 2V2, 2V1, 3V1, 3V2, 3V3, 5V2, 4V4 с нейтральным игроком и т.д. Все эти упражнения направлены на обучение технике скоростной обработки, передачи, ведения мяча, используется своеобразный квадрат с водящими, в котором эти упражнения выполняются.

Упражнения используются для разминки. В них отсутствует направление как для атакующей команды, так и для обороны, нет переходных фаз, соответственно условия не такие, какие будут в игре. Также в этих упражнениях нет обучения позициям.

Цель Рондо для атакующей команды – удержание мяча, зачастую пас ради паса. Соответственно, они не являются основным упражнением учебно-тренировочного занятия. Использовать Рондо для разминки довольно эффективно.

Во-первых, с помощью них можно повысить эмоциональный фон и подготовить к следующим упражнениям учебно-тренировочного занятия.

Во-вторых, через эти упражнения можно обучать базовым привычкам, типа, правильного расположения корпуса, заряженных ног, решений до приема мяча и т.д., в них огромная повторность ситуаций. Рондо можно разнообразить и сделать целью, например, сбить определенный конус в центре, который обороняющаяся команда должна защищать, или разбивать линии через проникающие передачи.



**«Квадраты» – игра с мячом.** Квадраты содержат все принципы игры в футбол, упражнения напрямую связаны с игрой. Они легко могут использоваться в основной части учебно-тренировочного занятия. В них обязательно должно быть направление, где владеющая мячом команда должна продвигать мяч, а обороняющаяся – противодействовать продвижению. Если сравнить Квадрат с Рондо – тут огромная разница.

В Рондо целью атакующей команды является удержание мяча, а в Квадратах – продвижение. В Квадратах есть обучение позициям, в них присутствуют переходные фазы. Также в этих упражнениях более реалистичные игровые пространства и условия. Существуют различные Квадраты для каждого уровня

и форматов: 4×2, 5×2, 5×3, 6×3, 4×4+3 и т.д.

### **15. Учебно-тематический план**

Годовой учебно-тематический план (приложение № 25 к Программе).

Годовой учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (приложение № 26 к Программе).

Годовой учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (приложение № 27 к Программе).

Годовой учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (приложение № 28 к Программе).

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

**16. Футбол** – это олимпийский вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта. В системе физического воспитания футбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека. Футбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Футбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия футбол помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной

подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" основаны на особенностях вида спорта "футбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "футбол", по которым осуществляется спортивная подготовка, в том числе с учетом годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии их участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол" не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

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

## **VI. Условия реализации Программы**

**17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки** предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

-обеспечение оборудованием и инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложении № 9 к Программе);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложении № 10 к Программе);
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**18. Кадровые условия реализации Программы.** Укомплектованность учреждения педагогическими работниками должна быть обеспечена с соблюдением требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. 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 по видам спортивной подготовки с учетом специфик вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для проведения учено-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «футбол», допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися.

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

### **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Рекомендуемая для использования литература и официальные сайты:

1. Программы подготовки футболистов.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
4. Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо. Физическая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.

5. Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо. Техническая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. ФиС, 1991 г.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, 2-е изд. ФиС, 1970 г.
8. Качалин Г.Д. Тактика футбола. ФиС, 1986 г.
9. Козловский В.И. Юный футболист. ФиС, 1974 г.
10. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
12. Лаптев А.П. Режим футболиста. ФиС, 1983 г.
13. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
14. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. ФиС, 1988 г.
15. Савина С.А. Футболист в игре и на тренировке. ФиС, 1975 г.
16. Симаков В.И. ФУТБОЛ. Комбинации в парах. ФиС, 1980 г.
17. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
18. Физиология человека. ФиС, 1984 г.
19. Фокин Е.В. Игра вратаря. ФиС, 1967 г.
20. Штундер Х., Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. Ф и С, 1970 г.

### **Интернет-ресурсы**

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

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

Учебно-тренировочные мероприятия (минимальные требования)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту поведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5,6	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Минимальная и максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)					
		1,5-2		2-3	2-3	2-4	2-4
		Наполняемость групп (минимум-максимум) (количество человек)					
		14-28		12-24		6-12	4-8
		1	Общая физическая подготовка	36-48	48-60	72-88	88-110
2	Специальная физическая подготовка	-	-	42-50	48-76	84-94	94-124
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	42-48	48-60	86-96	92-114
4	Техническая подготовка	106-138	138-172	186-220	116-152	84-94	74-92
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-4	6-6	40-50	74-98	162-180	252-348
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12-16	14-20	28-28	28-32
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8-12	12-16	12-16	62-84	72-84	84-114
8	Интегральная подготовка	80-110	102-154	114-136	174-232	232-266	238-336
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этап с/п
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	УТ ССМ ВСМ
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	УТ ССМ ВСМ
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; - мероприятия направленные на	В течение года	УТ ССМ ВСМ



		соблюдение общероссийских и международных антидопинговых правил.		
2.2.	Контроль за соблюдением режима дня занимающимися	Дневник самоконтроля	В течение года	УТ ССМ ВСМ
2.3.	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 укрепления иммунитета);	В течение года	НП УТ ССМ ВСМ
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 спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, 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	НП УТ ССМ ВСМ
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года	НП УТ ССМ ВСМ

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.		
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	НП УТ ССМ ВСМ
4.2.	Выставки, конкурсы	Конкурс рисунков, поделок «Спорт – норма жизни»	В течение года	НП УТ
4.3.	Досуговые программы с детьми в каникулярное время	Посещения выставок, кино, цирка и др.	В течение года	НП УТ ССМ ВСМ
5.	Нравственно-волевое развития			
	Работа с родителями, законными представителями	1. Родительские собрания 2. Индивидуальные консультации с родителями 3. Открытые занятия 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям обучающихся 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях	В течение года	НП УТ ССМ ВСМ

**Приложение № 4**  
 к дополнительной образовательной  
 программе спортивной подготовки  
 по виду спорта «футбол»,  
 утвержденной приказом  
 ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
 от 16 июля 2024 г. № 00

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

Содержание и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки		

1.Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата Для обучающихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение именного сертификата. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3.Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета и 2-3 фото.
4.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
5.Семинар для тренеров-преподавателей. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
6.Футбольный матч «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
7. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение именного сертификата. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
2.Родительское собрание по теме: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное

		предоставление краткого описательного отчета и 2-3 фото.
3.Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
4.Футбольный матч «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
5. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
<b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>		
1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение именного сертификата. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
2.Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

**Приложение № 5**  
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
**от 16 июля 2024 г. № 00**

#### План инструкторской деятельности

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации	Этап спортивной подготовки
-------	--------	---------------------------	------------------	----------------------------

1	Освоение методики и проведение учебно-тренировочных занятий с группами начальной подготовки	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>-составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>-формирование навыков наставничества;</li> <li>-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>-формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>-самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия;</li> <li>-самостоятельное проведение всего занятия;</li> <li>-обучение основным техническим элементам и приемам;</li> <li>-составление комплексов упражнений для развития физических качеств;</li> <li>-подбор упражнений для закрепления разученной техники движений.</li> </ul>	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	<p>УТ ССМ ВСМ</p> <p>УТ-4,5,6 ССМ ВСМ</p>
2	Наставничество при участии команды в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составление заявки для участия команды в мероприятии на основании положения (регламента) соревнований;</li> <li>-тактическое наставничество во время матча;</li> <li>-сознательное отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</li> </ul>	Не менее 1 раза в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий	УТ-4,5,6 ССМ ВСМ

**Приложение № 6**  
 к дополнительной образовательной  
 программе спортивной подготовки  
 по виду спорта «футбол»,  
 утвержденной приказом  
 ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
 от 16 июля 2024 г. № 00

#### План судейской деятельности

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации	Этап спортивной подготовки
-------	--------	---------------------------	------------------	----------------------------

1	Освоение методики организации и проведения спортивных соревнований по футболу	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>-приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований (тест);</li> <li>-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>-подготовка документов для организации и проведения соревнований;</li> <li>-подготовка итоговых протоколов и отчетов судейской коллегии.</li> </ul>	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	<p>НП УТ ССМ ВСМ</p> <p>УТ-4,5,6 ССМ ВСМ</p>
2	Практическое участие в судействе соревнований в должности судьи матча, помощника судьи матча, секретаря соревнований	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>-приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований (судейство соревнований);</li> <li>приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>-уважительное отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>-заполнение заявки на команду для участия в соревнованиях;</li> <li>-заполнение протокола матча;</li> <li>-организация и проведение спортивных и физкультурно-массовых мероприятий, на основании календарного плана под руководством тренера и других специалистов, а также формирование отчёта и итоговых протоколов, проведения мероприятия.</li> </ul>	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки	УТ-4,5,6 ССМ ВСМ
3	Закрепление правил	<ul style="list-style-type: none"> <li>-теоретический тест;</li> <li>-судейство матча с получением оценки.</li> </ul>	сентябрь октябрь ноябрь	УТ-4,5,6 ССМ ВСМ

**Приложение № 7**  
 к дополнительной образовательной  
 программе спортивной подготовки  
 по виду спорта «футбол»,  
 утвержденной приказом  
 ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
 от 16 июля 2024 г. № 00

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

N п/п	Упражнения (единица измерения)	Оценк а (балл)	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>								
1.1	Челночный бег 3x10 м (с)	5	9,50 и менее	10,50 и менее	9,20 и менее	10,20 и менее	9,10 и менее	10,10 и менее

		4	9,60	10,60	9,30	10,30	9,20	10,20
		0	более 9,60	более 10,60	более 9,30	более 10,30	более 9,20	более 10,20
1.2	Бег на 10 м с высокого старта (с)	5	2,30 и менее	2,45 и менее	2,25 и менее	2,40 и менее	2,20 и менее	2,35 и менее
		4	2,35	2,50	2,30	2,45	2,25	2,40
		0	более 2,35	более 2,50	более 2,30	более 2,45	более 2,25	более 2,40
1.3	Бег на 30 м (с)	5	6,50 и менее	7,10 и менее	5,90 и менее	6,40 и менее	5,80 и менее	6,30 и менее
		4	6,60	7,20	6,00	6,50	5,90	6,40
		0	более 6,60	более 7,20	более 6,00	более 6,50	более 5,90	более 6,40
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	110 и более	100 и более	130 и более	120 и более	140 и более	130 и более
		4	100	90	120	110	130	120
		0	менее 100	менее 90	менее 120	менее 110	менее 130	менее 120
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"								
2.1	Ведение мяча 10 м (с)	5	-	-	2,90 и менее	3,10 и менее	2,80 и менее	3,00 и менее
		4	-	-	3,00	3,20	2,90	3,10
		0	-	-	более 3,00	более 3,20	более 2,90	более 3,10
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	5	-	-	8,50 и менее	8,70 и менее	8,40 и менее	8,60 и менее
		4	-	-	8,60	8,80	8,50	8,70
		0	-	-	более 8,60	более 8,80	более 8,50	более 8,70
2.3	Ведение мяча 3x10 м (с)	5	-	-	11,50 и менее	11,70 и менее	11,30 и менее	11,50 и менее
		4	-	-	11,60	11,80	11,40	11,60
		0	-	-	более 11,60	более 11,80	более 11,40	более 11,60
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	5	-	-	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более
		4	-	-	5	4	6	5
		0	-	-	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5



**Приложение № 8**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

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"

N п/п	Упражнение (единица измерения)	Оценк а (балл)	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5,6	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>												
1.1	Бег на 10 м с высокого старта (с)	5	2,15 и менее	2,25 и менее	2,10 и менее	2,20 и менее	2,05 и менее	2,15 и менее	2,00 и менее	2,10 и менее	1,95 и менее	2,05 и менее
		4	2,20	2,30	2,15	2,25	2,10	2,20	2,05	2,15	2,00	2,10
		0	более 2,20	более 2,30	более 2,15	более 2,25	более 2,10	более 2,20	более 2,05	более 2,15	более 2,00	более 2,10
1.2	Челночны й бег 3x10	5	8,60 и менее	8,90 и менее	8,40 и	8,80 и менее	8,30 и	8,70 и	7,90 и менее	8,40 и менее	7,50 и менее	8,00 и менее

	м (с)				менее		менее	менее				
		4	8,70	9,00	8,50	8,90	8,30	8,80	8,00	8,50	7,60	8,10
		0	более 8,70	более 9,00	более 8,50	более 8,90	более 8,30	более 8,80	более 8,00	более 8,50	более 7,60	более 8,10
1.3	Бег на 30 м (с)	5	5,30 и менее	5,50 и менее	5,20 и менее	5,40 и менее	5,10 и менее	5,30 и менее	4,90 и менее	5,10 и менее	4,80 и менее	5,00 и менее
		4	5,40	5,60	5,30	5,50	5,20	5,40	5,00	5,20	4,90	5,10
		0	более 5,40	более 5,60	более 5,30	более 5,50	более 5,20	более 5,40	более 5,00	более 5,20	более 4,90	более 5,10
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	170 и более	150 и более	180 и более	160 и более	190 и более	170 и более	210 и более	190 и более	120 и более	200 и более
		4	160	140	170	150	180	160	200	180	210	190
		0	менее 160	менее 140	менее 170	менее 150	менее 180	менее 160	менее 200	менее 180	менее 210	менее 190
1.5	Прыжок в высоту с места отталкива ния двумя ногам(см)	5	-	-	-	-	-	-	-	-	33 и более	30 и более
		4	-	-	-	-	-	-	-	-	30	27
		0	-	-	-	-	-	-	-	-	менее 30	менее 27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"												
2.1	Ведение мяча 10 м (с)	5	2,55 и менее	2,75 и менее	2,50 и менее	2,70 и менее	2,45 и менее	2,65 и менее	2,65 и менее	2,65 и менее	2,65 и менее	2,65 и менее
		4	2,60	2,80	2,55	2,75	2,50	2,70	2,45	2,65	2,40	2,60
		0	более 2,60	более 2,80	более 2,55	более 2,75	более 2,50	более 2,70	более 2,45	более 2,65	более 2,40	более 2,60
2.2	Ведение мяча с изменени ем направлен ия 10 м (с)	5	7,70 и менее	7,90 и менее	7,60 и менее	7,80 и менее	7,50 и менее	7,70 и менее	7,40 и менее	7,60 и менее	7,30 и менее	7,50 и менее
		4	7,80	8,00	7,70	7,90	7,60	7,80	7,50	7,70	7,40	7,60
		0	более 7,80	более 8,00	более 7,70	более 7,90	более 7,60	более 7,80	более 7,50	более 7,70	более 7,40	более 7,60
2.3	Ведение мяча 3x10 м (с)	5	9,90 и менее	10,20 и менее	9,60 и менее	9,90 и менее	9,30 и менее	9,60 и менее	9,00 и менее	9,30 и менее	8,70 и менее	9,00 и менее
		4	10,00	10,30	9,70	10,00	9,40	9,70	9,10	9,40	8,80	9,10
		0	более 10,00	более 10,30	более 9,70	более 10,00	более 9,40	более 9,70	более 9,10	более 9,40	более 8,80	более 9,10
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	5	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более	8 и более	7 и более	9 и более	8 и более	10 и более	9 и более
		4	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8
		0	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5	менее 7	менее 6	менее 8	менее 7	менее 9	менее 8

2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	5	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более	8 и более	7 и более	9 и более	8 и более	10 и более	9 и более
		4	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8
		0	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5	менее 7	менее 6	менее 8	менее 7	менее 9	менее 8
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	5	-	-	9 и более	7 и более	10 и более	8 и более	11 и более	9 и более	9 и более	9 и более
		4	-	-	8	6	9	7	10	8	11	9
		0	-	-	менее 8	менее 6	менее 9	менее 7	менее 10	менее 8	менее 11	менее 9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>												
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) УТ-1,2,3						Не устанавливается					
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) УТ- 4,5,6						Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»					

**Приложение № 9**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

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"

N п/п	Упражнения (единица измерения)	Оценка (балл)	ССМ-1		ССМ-2		ССМ-3 и выше	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>								
1.1	Бег на 10 м с высокого старта (с)	5	1,90 и менее	2,05 и менее	1,90 и менее	2,05 и менее	1,90 и менее	2,05 и менее
		4	1,95	2,10	1,95	2,10	1,95	2,10
		0	более 1,95	более 2,10	более 1,95	более 2,10	более 1,95	более 2,10
1.2	Челночный бег 3x10 м (с)	5	7,30 и менее	7,70 и менее	7,20 и менее	7,60 и менее	7,10 и менее	7,50 и менее
		4	7,40	7,80	7,30	7,70	7,20	7,60
		0	более 7,40	более 7,80	более 7,30	более 7,70	более 7,20	более 7,60

1.3	Бег на 30 м (с)	5	4,70 и менее	4,90 и менее	4,60 и менее	4,80 и менее	4,50 и менее	4,70 и менее
		4	4,80	5,00	4,70	4,90	4,60	4,80
		0	более 4,80	более 5,00	более 4,70	более 4,90	более 4,60	более 4,80
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	235 и более	217 и более	235 и более	217 и более	245 и более	217 и более
		4	230	215	230	215	240	215
		0	менее 230	менее 215	менее 230	менее 215	менее 240	менее 215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкивания двумя ногам(см)	5	36 и более	28 и более	37 и более	29 и более	38 и более	29 и более
		4	35	27	36	28	37	29
		0	менее 35	менее 27	менее 36	менее 28	менее 37	менее 29
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>								
2.1	Ведение мяча 10 м (с)	5	2,20 и менее	2,35 и менее	2,15 и менее	2,30 и менее	2,10 и менее	2,25 и менее
		4	2,25	2,40	2,20	2,35	2,15	2,30
		0	более 2,25	более 2,40	более 2,20	более 2,35	более 2,15	более 2,30
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	5	7,00 и менее	7,20 и менее	6,90 и менее	7,10 и менее	6,80 и менее	7,00 и менее
		4	7,10	7,30	7,00	7,20	6,90	7,10
		0	более 7,10	более 7,30	более 7,00	более 7,20	более 6,90	более 7,10
2.3	Ведение мяча 3x10 м (с)	5	8,45 и менее	8,65 и менее	8,40 и менее	8,60 и менее	8,35 и менее	8,60 и менее
		4	8,50	8,70	8,45	8,65	8,40	8,65
		0	более 8,50	более 8,70	более 8,45	более 8,65	более 8,40	более 8,65
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	5	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более	8 и более	7 и более
		4	5	4	6	5	7	6
		0	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5	менее 7	менее 6
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	5	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более	8 и более	7 и более
		4	5	4	6	5	7	6
		0	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5	менее 7	менее 6
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	5	16 и более	13 и более	17 и более	14 и более	18 и более	15 и более
		4	15	12	16	13	17	14
		0	менее 15	менее 12	менее 16	менее 13	менее 17	менее 14
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								

**Приложение № 10**  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

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"

N п/п	Упражнения (единица измерения)	Оценк а (балл)	ВСМ-1		ВСМ-2		ВСМ-3 и выше	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>								
1.1	Бег на 10 м с высокого старта (с)	5	1,85 и менее	2,00 и менее	1,80 и менее	1,95 и менее	1,75 и менее	1,90 и менее
		4	1,90	2,05	1,85	2,00	1,80	1,95
		0	более 1,90	более 2,05	более 1,85	более 2,050	более 1,80	более 1,95
1.2	Челночный бег 3x10 м (с)	5	7,10 и менее	7,45 и менее	7,05 и менее	7,40 и менее	7,00 и менее	7,35 и менее
		4	7,15	7,50	7,10	7,45	7,05	7,40
		0	более 7,15	более 7,50	более 7,10	более 7,45	более 7,05	более 7,40
1.3	Бег на 30 м (с)	5	4,35 и менее	4,55 и менее	4,30 и менее	4,50 и менее	4,25 и менее	4,45 и менее
		4	4,40	4,60	4,35	4,55	4,30	4,50
		0	более 4,40	более 4,60	более 4,35	более 4,55	более 4,30	более 4,50
1.4	Прыжок в длину с места толчком	5	255 и более	217 и более	258 и более	222 и более	258 и более	222 и более

	двумя ногами (см)	4	250	215	255	220	255	220
		0	менее 250	менее 215	менее 255	менее 220	менее 255	менее 220
1.5	Прыжок в высоту с места отталкивания двумя ногам(см)	5	42 и более	32 и более	43 и более	33 и более	44 и более	34 и более
		4	40	30	42	32	43	33
		0	менее 40	менее 30	менее 42	менее 32	менее 43	менее 33
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>								
2.1	Ведение мяча 10 м (с)	5	2,05 и менее	2,25 и менее	2,00 и менее	2,20 и менее	1,95 и менее	2,15 и менее
		4	2,10	2,30	2,05	2,25	2,00	2,20
		0	более 2,10	более 2,30	более 2,05	более 2,25	более 2,00	более 2,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	5	6,55 и менее	6,85 и менее	6,50 и менее	6,80 и менее	6,45 и менее	7,05 и менее
		4	6,60	6,90	6,55	6,85	6,50	7,10
		0	более 6,60	более 6,90	более 6,55	более 6,85	более 6,50	более 7,10
2.3	Ведение мяча 3x10 м (с)	5	8,25 и менее	8,55 и менее	8,20 и менее	8,50 и менее	6,15 и менее	8,45 и менее
		4	8,30	8,60	8,25	8,55	8,20	8,50
		0	более 8,30	более 8,60	более 8,25	более 8,55	более 8,20	более 8,50
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	5	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более	8 и более	7 и более
		4	5	4	6	5	7	6
		0	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5	менее 7	менее 6
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	5	6 и более	5 и более	7 и более	6 и более	8 и более	7 и более
		4	5	4	6	5	7	6
		0	менее 5	менее 4	менее 6	менее 5	менее 7	менее 6
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	5	19 и более	16 и более	20 и более	17 и более	21 и более	18 и более
		4	18	15	19	16	20	17
		0	менее 18	менее 15	менее 19	менее 16	менее 20	менее 17
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>								
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»							

Приложение № 11  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,

утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения  
спортивной подготовки

№ 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 (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 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	на тренера-преподавателя 1

№ п/п	Наименование	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5,6	ССМ	ВСМ
		Количество на обучающегося, штук (шт)					
		Для спортивной дисциплины «футбол»					
1	Мяч футбольный (размер № 3)	1	-	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер № 4)	-	1	1	-	-	-
3	Мяч футбольный (размер № 5)	-	-	-	1	1	1

**Приложение № 12**  
 к дополнительной образовательной  
 программе спортивной подготовки  
 по виду спорта «футбол»,  
 утвержденной приказом  
 ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
 от 16 июля 2024 г. № 00

Обеспечение спортивной экипировкой

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



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	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	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

	с длинным рукавом											
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5	0,5
Для спортивной дисциплины "футбол"												
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-		1	1	1	0,5	1	0,5	0,5

Приложение № 13  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

Программный материал для этапа НП 1-го года обучения  
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Техника передвижения	Январь	Задачи: 1. Знакомство с футболистами; 2. Оперативный контроль; 3. Обучение технике передвижения; 4. Объяснение функциональных задач техники и способов передвижения.	1) ОРУ (с предметами, без предметов) 2) Подвижные игры 3) Ритмика 4) Технические комплексы 5) Игры 1V1
2	Ведение мяча	Февраль	Задачи: 1. Закрепление техники перемещения 2. Обучение технике ведения мяча: - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; 3. Объяснение функциональных задач ведения, видов ведения.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Игры: - 1V1 (один в один)

3	Ведение и развороты	Март	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники ведения разными частями стопы</li> <li>2. Обучение технике разворотов с мячом: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Внешней стороной стопы;</li> <li>- Подошвой;</li> <li>- Ведение + развороты;</li> </ul> </li> </ol>	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Игры: - 1V1 (один в один) - 1V2</p>
4	Удар	Апрель	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники ведения + разворот</li> <li>2. Обучение удару: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Удар внешней стороной подъема;</li> </ul> </li> <li>3. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу.</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1+нейтральные (один в один +нейтральные) - 2V1+1 нейтральный - 2V2</p>
5	Отбор	Май	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Текущий контроль</li> <li>2. Закрепление ударов разными частями стопы</li> <li>3. Дальнейшее обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положение корпуса;</li> <li>- Позиционирование;</li> <li>- Оценка движения мяча;</li> <li>- Оценка предполагаемых действий соперника;</li> <li>- Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия;</li> </ul> </li> <li>4. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1+нейтральные (один в один +нейтральные) - Игры 1V2+1 нейтральный - Игры 2V2</p>

6	Техника передвижения	Июнь	Задачи: 1. Закрепление техники передвижения; <b>(повышение координационной сложности и интенсивности)</b> 2. Повторение функциональных задач техники и способов передвижения.	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты Акробатические упражнения ОРУ Рондо: - 2V1 - 3V1; Игры 2V1; 2V2; 3V2;
7	Ведение мяча	Июль	Задачи: 1. Закрепление техники ведения мяча: - Передней частью подъема; - Внешней частью подъема; - Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема; - Ведение на каждый шаг; - Ведение на 2 шага; 2. Обучение технике скоростного ведения 3. Обучение принципу непрерывности; 4. Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 2V1 - 2V2 - 3V2
8	Ведение и развороты	Август	Задачи: 1.Закрепление техники ведения разными частями стопы 2.Обучение технике разворотов с мячом: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Подошвой; - Ведение + развороты;	Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 2V1 - 2V2 - 3V2

9	Удар	Сентябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники ведения + разворот</li> <li>2. Обучение удару: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Удар внешней стороной подъема;</li> </ul> </li> <li>3. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу.</li> <li>4. Формирование умений решать технико-тактическую задачу, эффективным, в контексте эпизода, способом удара.</li> <li>5. Формирование умений оценивать позицию партнера(ширина/глубина)</li> <li>6. Формирование умений оценивать позицию соперника.</li> <li>7. Этапный контроль</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2;</p>
10	Отбор	Октябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление ударов разными частями стопы</li> <li>2. Обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положение корпуса;</li> <li>- Позиционирование;</li> <li>- Оценка движения мяча;</li> <li>- Оценка предполагаемых действий соперника;</li> <li>- Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия;</li> </ul> </li> <li>3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Рондо: - 2V1; - 3V1; Игры: - 1V1 (один в один); - 2V1; - 2V2; - 3V2; - 3V3;</p>

11	Ведение и развороты + удар	Ноябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники ведения разными частями стопы и развороты</li> <li>2. Закрепление техники разворотов с мячом: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Внешней стороной стопы;</li> <li>- Подошвой;</li> <li>- Ведение + развороты;</li> </ul> </li> <li>3. Обучение технике разворота при плотной опеке соперника + удар</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения  Подвижные игры  Эстафеты  ОРУ  Рондо:  - 2V1;  - 3V1;  Игры:  - 1V1 (один в один);  - 2V1;  - 2V2;  - 3V2;  - 3V3;</p>
12	Ведение и развороты + удар	Декабрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление техники ведения разными частями стопы и развороты</li> <li>2. Закрепление техники разворотов с мячом: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Внешней стороной стопы;</li> <li>- Подошвой;</li> <li>- Ведение + развороты;</li> </ul> </li> <li>3. Обучение технике разворота при плотной опеке соперника + удар</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения  Подвижные игры  Эстафеты  ОРУ  Рондо:  - 2V1;  - 3V1;  Игры:  - 1V1 (один в один);  - 2V1;  - 2V2;  - 3V2;  - 3V3;</p>

Приложение № 14  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

Программный материал для этапа НП 2-го года обучения  
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Передача мяча	Январь	Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; 3. Объяснение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V1; - 2V2+нейтральные; - 3V1; Игры: - 2V1; - 2V2+ нейтральные; - 3V2
2	Прием мяча	Февраль	Задачи: 1. Дальнейшее обучение приему мяча: - С уходом внутренней стороной стопы; - С уходом внешней стороной стопы; - С использованием свободного пространства (от соперника); 2. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 1V2 с гандикапом; - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный;



				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V2+нейтральные;</li> <li>- 2V1;</li> <li>- 2V2;</li> <li>- 3V2;</li> <li>- 3V3</li> </ul>
3	Ведение и финты	Март	<p>Задачи:</p> <p>1. Обучение финтам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выпадом;</li> <li>- финт Круифа;</li> <li>- Ложный замах;</li> <li>- Перемахом;</li> </ul> <p>2. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации.</p> <p>3. Дальнейшее обучение технике ведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Внешней частью подъема;</li> <li>- Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема;</li> <li>- Ведение на каждый шаг;</li> <li>- Ведение на 2 шага;</li> <li>- Ведение с изменением направления;</li> <li>- Скоростной ведение;</li> </ul>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V2+нейтральные;</li> <li>- 3V1;</li> <li>- 3V2+1 нейтральный в центре;</li> </ul> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V1+нейтральный;</li> <li>- 2V2+нейтральные;</li> <li>- 2V1;</li> <li>- 2V2;</li> <li>- 3V2+нейтральный;</li> <li>- 3V2;</li> <li>- 3V3</li> </ul>
4	Отбор	Апрель	<p>Задачи:</p> <p>1. Текущий контроль</p> <p>2. Обучение технике отбора:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положение корпуса;</li> <li>- Позиционирование;</li> <li>- Оценка движения мяча;</li> <li>- Оценка предполагаемых действий соперника;</li> <li>- Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия;</li> <li>- Реагирование на финты;</li> <li>- Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи);</li> </ul> <p>3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V2+нейтральные;</li> <li>- 3V1;</li> <li>- 3V2+1 нейтральный в центре;</li> </ul> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V1+нейтральный;</li> <li>- 2V2+нейтральные;</li> <li>- 2V1;</li> <li>- 2V2;</li> <li>- 3V2+нейтральный;</li> </ul>

				- 3V2; - 3V3
5	Удар	Май	<p>Задачи:</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике ударов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Внутренней частью подъема;</li> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Удар внешней стороной подъема;</li> </ul> <p>2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу.</p> <p>3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара;</p> <p>4. Обучение осмысленному применению ударов относительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расположения в игровом пространстве;</li> <li>- Относительно расположения партнеров;</li> <li>- Относительно расположения соперников;</li> </ul>	<p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Психотехнические упражнения</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V2+нейтральные;</li> <li>- 3V1;</li> <li>- 3V2+1 нейтральный в центре;</li> </ul> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V1+нейтральный;</li> <li>- 2V2+нейтральные;</li> <li>- 2V1;</li> <li>- 2V2;</li> <li>- 3V2+нейтральный;</li> <li>- 3V2;</li> <li>- 3V3</li> </ul>

6	Игра головой	Июнь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Обучение технике игры головой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лбом с места;</li> <li>- Удар с поворотом;</li> </ul> </li> <li>Объяснение функциональных задач техники ударов головой.</li> </ol> <p>Используются облегченные мячи!</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3;</p>
7	Передача мяча	Июль	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Объяснение функций передач.</li> <li>Обучение коммуникации на футбольном поле.</li> <li>Обучение передачам: <ul style="list-style-type: none"> <li>- В дальнюю ногу;</li> <li>- На ход;</li> <li>- В недодачу;</li> </ul> </li> <li>Обучение осмысленному применению способа передачи партнеру;</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Эстафеты Рондо: - 2V2+нейтральные; - 3V1; - 3V2+1 нейтральный в центре; Игры: - 2V1+нейтральный; - 2V2+нейтральные; - 2V1; - 2V2; - 3V2+нейтральный; - 3V2; - 3V3; - 4V3;</p>

8	Прием мяча	Август	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление приема мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- С уходом внутренней стороной стопы;</li> <li>- С уходом внешней стороной стопы;</li> <li>- С использованием свободного пространства (от соперника);</li> </ul> </li> <li>2. Обучение первому касанию мяча.</li> <li>3. Обучение приему летящего мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Серединой бедра;</li> <li>- Внутренней и внешней стороной подъема;</li> </ul> </li> <li>4. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V1;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 5V2;</li> </ul> Игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V2;</li> <li>- 3V3;</li> <li>- 4V3;</li> <li>- 4V4;</li> </ul> </p>
9	Ведение и финты	Сентябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение финтам: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выпадом;</li> <li>- финт Круифа;</li> <li>- Ложный замах;</li> </ul> </li> <li>2. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации.</li> <li>3. Дальнейшее обучение технике ведения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Внешней частью подъема;</li> <li>- Ведение внутренней частью стопы и внешней частью подъема;</li> <li>- Ведение на каждый шаг;</li> <li>- Ведение на 2 шага;</li> <li>- Ведение с изменением направления;</li> <li>- Скоростное ведение;</li> </ul> </li> </ol>	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V1;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 5V2;</li> </ul> Игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V2;</li> <li>- 3V3;</li> <li>- 4V3;</li> <li>- 4V4;</li> </ul> </p>
10	Отбор	Октябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Текущий контроль</li> <li>2. Закрепление ударов разными частями стопы</li> <li>3. Обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положение корпуса;</li> <li>- Позиционирование;</li> </ul> </li> </ol>	<p>Изолированные упражнения Подвижные игры Эстафеты ОРУ Акробатические упражнения Рондо:</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка движения мяча;</li> <li>- Оценка предполагаемых действий соперника;</li> <li>- Оценка собственных реакций футболистов на собственные действия;</li> <li>- Реагирование на финты;</li> <li>- Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи);</li> <li>4. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V1;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 5V2;</li> <li>Игры:</li> <li>- 3V2;</li> <li>- 3V3;</li> <li>- 4V3;</li> <li>- 4V4;</li> </ul>
11	Удар	Ноябрь	<p>Задачи:</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике ударов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Внутренней частью подъема;</li> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Удар внешней стороной подъема;</li> </ul> <p>2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу.</p> <p>3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара;</p> <p>4. Обучение осмысленному применению ударов относительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расположения в игровом пространстве;</li> <li>- Относительно расположения партнеров;</li> <li>- Относительно расположения соперников;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изолированные упражнения</li> <li>Подвижные игры</li> <li>Эстафеты</li> <li>ОРУ</li> <li>Акробатические упражнения</li> <li>Рондо:</li> <li>- 3V1;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 5V2;</li> <li>Игры:</li> <li>- 3V2;</li> <li>- 3V3;</li> <li>- 4V3;</li> <li>- 4V4;</li> </ul>
12	Игра головой	Декабрь	<p>Задачи:</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике игры головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лбом с места;</li> <li>- Удар с поворотом;</li> </ul> <p>2. Обучение удару головой в прыжке;</p> <p>2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой.</p> <p><b>Используются облегченные мячи!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изолированные упражнения</li> <li>Подвижные игры</li> <li>Эстафеты</li> <li>ОРУ</li> <li>Акробатические упражнения</li> <li>Рондо:</li> <li>- 3V1;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 5V2;</li> <li>Игры:</li> <li>- 3V2;</li> <li>- 3V3;</li> <li>- 4V3;</li> <li>- 4V4;</li> </ul>

Приложение № 15  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

Программный материал для этапа НП 3-го года обучения  
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Срок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Передача мяча	Январь	Задачи: 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; 3. Повторение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - В ноги, на ход; - передачи в 1 касание;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;

2	Прием мяча	Февраль	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>С уходом внутренней стороной стопы;</li> <li>С уходом внешней стороной стопы;</li> <li>С использованием свободного пространства (от соперника);</li> </ul> </li> <li>Обучение приему <ul style="list-style-type: none"> <li>С разворотом;</li> <li>Летящего мяча серединой бедра;</li> <li>Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы;</li> <li>Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы;</li> </ul> </li> <li>Функциональное значение первого касания при приеме мяча;</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p>
3	Ведение и финты	Март	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Дальнейшее обучение финтам: <ul style="list-style-type: none"> <li>Выпадом;</li> <li>финт Круифа;</li> <li>Ложный замах;</li> </ul> </li> <li>Обучение финтам: <ul style="list-style-type: none"> <li>Пропуск мяча;</li> <li>Марсельская рулетка;</li> <li>Пропуск мяча;</li> </ul> </li> <li>Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации.</li> <li>Дальнейшее обучение технике ведения: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ведение на 2 шага;</li> <li>Ведение с изменением направления;</li> <li>Скоростной ведение;</li> </ul> </li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p>
4	Отбор	Апрель	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Текущий контроль</li> <li>Дальнейшее обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> <li>Положение корпуса;</li> <li>Позиционирование;</li> <li>Оценка движения мяча;</li> </ul> </li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка предполагаемых действий соперника;</li> <li>- Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника;</li> <li>- Реагирование на финты;</li> <li>- Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи);</li> <li>3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча.</li> <li>4. Обучение способам обороны: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Страховка;</li> <li>- Личная опека;</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V1</li> <li>- 3V2;</li> <li>- 3V3+нейтральные:</li> <li>- 5V2;</li> <li>Игры:</li> <li>- 4V3;</li> <li>- 4V4+ нейтральные;</li> <li>- 4V4;</li> <li>- 5V4;</li> </ul>
5	Удар	Май	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальнейшее обучение технике ударов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Внутренней частью подъема;</li> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Удар внешней стороной подъема;</li> </ul> </li> <li>2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу.</li> <li>3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара;</li> <li>4. Обучение осмысленному применению ударов относительно: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расположения в игровом пространстве;</li> <li>- Относительно расположения партнеров;</li> <li>- Относительно расположения соперников;</li> </ul> </li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V1</li> <li>- 3V2;</li> <li>- 3V3+нейтральные:</li> <li>- 5V2;</li> <li>Игры:</li> <li>- 4V3;</li> <li>- 4V4+ нейтральные;</li> <li>- 4V4;</li> <li>- 5V4;</li> </ul>



6	Игра головой	Июнь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальнейшее обучение технике игры головой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лбом в прыжке;</li> <li>- Удар с поворотом, в прыжке;</li> </ul> </li> <li>2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой.</li> </ol> <p><b>Используются облегченные мячи!</b></p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p>
7	Передача мяча	Июль	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оперативный контроль;</li> <li>2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача внутренней стороной стопы;</li> <li>- Передача внешней частью подъема;</li> <li>- Подъемом;</li> <li>- С ходу, в движении;</li> <li>- В 1 касание;</li> </ul> </li> <li>3. Обучение вертикальным передачам: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной подъема;</li> <li>- Передней части подъема;</li> </ul> </li> <li>3. Повторение функциональных задач: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольные, диагональные, поперечные;</li> <li>- В ноги, на ход;</li> <li>- передачи в 1 касание;</li> </ul> </li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p>

8	Прием мяча	Август	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- С уходом внутренней стороной стопы;</li> <li>- С уходом внешней стороной стопы;</li> <li>- С использованием свободного пространства (от соперника);</li> <li>- С разворотом;</li> <li>- Летящего мяча серединой бедра;</li> <li>- Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы;</li> <li>- Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы;</li> </ul> </li> <li>2. Обучение движению корпусом.</li> <li>3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча;</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p>
9	Ведение и финты	Сентябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальнейшее обучение финтам: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выпадом;</li> <li>- финт Круифа;</li> <li>- Ложный замах;</li> </ul> </li> <li>2. Обучение финтам: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пропуск мяча;</li> <li>- Марсельская рулетка;</li> <li>- Пропуск мяча;</li> </ul> </li> <li>3. Обучение практическому применению финтов в игровой ситуации.</li> <li>4. Дальнейшее обучение технике ведения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение на 2 шага;</li> <li>- Ведение с изменением направления;</li> <li>- Скоростной ведение;</li> </ul> </li> <li>5. Обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.)</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p>
10	Отбор	Октябрь	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Текущий контроль</li> <li>2. Дальнейшее обучение технике отбора:</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Положение корпуса;</li> <li>- Позиционирование;</li> <li>- Оценка движения мяча;</li> <li>- Оценка предполагаемых действий соперника;</li> <li>- Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника;</li> <li>- Реагирование на финты;</li> <li>- Противодействие передаче мяча (перекрытие линии передачи);</li> <li>- Страховка;</li> <li>- Личная опека;</li> </ul> <p>3. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча. 4. Обучение способам обороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подкатом;</li> </ul>	<p>Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V1</li> <li>- 3V2;</li> <li>- 3V3+нейтральные:</li> <li>- 5V2;</li> </ul> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4V3;</li> <li>- 4V4+ нейтральные;</li> <li>- 4V4;</li> <li>- 5V4;</li> </ul>
11	Удар	Ноябрь	<p>Задачи:</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике ударов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Внутренней частью подъема;</li> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Удар внешней стороной подъема;</li> </ul> <p>2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу.</p> <p>3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара;</p> <p>4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расположения в игровом пространстве;</li> <li>- Относительно расположения партнеров;</li> <li>- Относительно расположения соперников;</li> </ul> <p>5. Обучение удару по летящему мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>-внешней частью подъема;</li> </ul> <p>6. Обучение силовым дифференцировкам;</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V1</li> <li>- 3V2;</li> <li>- 3V3+нейтральные:</li> <li>- 5V2;</li> </ul> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4V3;</li> <li>- 4V4+ нейтральные;</li> <li>- 4V4;</li> <li>- 5V4;</li> </ul>
12		Декабрь	<p>Задачи:</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике игры головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лбом с места;</li> </ul>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры</p>

			<p>- Удар с поворотом; 2. Обучение удару головой в прыжке; 2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой.</p>	<p>Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3V1 - 3V2; - 3V3+нейтральные: - 5V2; Игры: - 4V3; - 4V4+ нейтральные; - 4V4; - 5V4;</p>
--	--	--	---	---

Приложение № 16  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на этапе НП

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
<b>7 лет</b>			
<p>Ведение мяча внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы.</p> <p>Бег лицом вперед, спиной вперед, с крестным шагом, приставными шагами.</p> <p>Прыжок толчком одной ногой, толчком двумя ногами.</p> <p>Остановка выпадам, прыжком на одну ногу, прыжком на две ноги.</p> <p>Поворот переступанием, прыжком, на опорной ноге.</p>		<p>Общая ловкость.</p> <p>Стартовая скорость.</p>	<p>Простые программы движений без мяча и с мячом.</p>
<b>7-8 лет</b>			
<p>Применение различных способов передвижения в игровых условиях.</p> <p>Ведение мяча в условиях сопротивления со стороны соперника.</p> <p>Развороты подошвой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.</p> <p>Удар средней частью подъема и внутренней стороной стопы.</p>	<p>Тактика атаки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор позиции;</li> <li>- преодоление сопротивления соперника</li> </ul>	<p>Равновесие и баланс (специальная ловкость).</p> <p>Стартовая скорость.</p>	<p>Способность распознавать простые игровые ситуации.</p>
<b>8-9 лет</b>			
Обучение способам ведения мяча: внешней частью подъема,	Обучение	Развитие общей и	Мотивация на

<p>средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику. Обучение способам отбора мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плеча в плечо соперника. Обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема. Обучение контролю мяча (футбольной координации).</p>	<p>индивидуальным действиям в атаке - выбору позиции. Обучение индивидуальным действиям в обороне – сокращению пространства.</p>	<p>специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие общей гибкости.</p>	<p>индивидуальные действия в игре. Соперничество. Воспитание психологии победителя. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. Распознавание игровых ситуаций.</p>
<b>9 лет</b>			
<p>Обучение передач мяча: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема. Обучение остановкам (приему) мяча: ногой, туловищем, головой. Обучение ведению мяча: внешней частью подъема, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Обучение финтам: лицом к сопернику, боком к сопернику, спиной к сопернику. Обучение отбору мяча: ударом ногой, остановкой ногой, толчком плечо в плечо соперника. Обучение ударам: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью лба, боковой частью лба. Обучение контролю мяча (футбольной координации)</p>	<p>Обучение индивидуальным действиям в атаке – выбору позиции. Обучение групповым взаимодействиям в атаке в парах: открыванию. Обучение индивидуальным действиям в обороне: сокращению пространства. Обучение групповым взаимодействиям в обороне: опеке, прессингу, страховке.</p>	<p>Развитие общей и специальной ловкости. Развитие координации. Развитие быстроты (стартовой скорости). Развитие специальной выносливости. Развитие специальной гибкости.</p>	<p>Мотивация к обучению. Соперничество за лидерство, проявление инициативы. Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Переключение внимания. Распределение внимания. «Чтение» (способность предвидеть развитие) игровой ситуации</p>

к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

Программный материал для этапа УТ 1-го года обучения  
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Ведение+отбор	<p>Задачи: 1. Текущий контроль.</p> <p><b>Атака:</b> 1. Дальнейшее обучение ведению: - С изменением направления; - Скоростное ведение; - Ведение после приема в свободную от соперника сторону; 2. Ускорение после приема мяча; 3. Обучение сохранению темпа игры: - При сближении с соперником (выбор направления атаки, сохранение скорости при сближении с соперником; - В противоборстве с соперником; 4. Дальнейшее обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.).</p> <p><b>Оборона:</b> 1. Дальнейшее обучение технике отбора: - Противодействие ведению; - Реагирование на финты; - Личная опека;</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3х1 - 3х2+нейтральный в центре; - 3х2; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; Игры: - 1х1; - 1х2; - 1х2+ нейтральный; - 3х3+ нейтральные; - 5х4; - 6х6;</p>

2	Отбор мяча	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Дальнейшее обучение технике отбора: <ul style="list-style-type: none"> <li>Противодействие ведению;</li> <li>Положение корпуса при отборе;</li> <li>Позиционирование относительно партнеров;</li> <li>Оценка движения мяча;</li> <li>Оценка предполагаемых действий соперника;</li> <li>Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника;</li> <li>Реагирование на финты;</li> <li>Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи);</li> <li>Страховка;</li> <li>Личная опека;</li> <li>Подкатом;</li> </ul> </li> <li>Обучение противодействию удара.</li> <li>Объяснение функциональных задач техники отбора мяча;</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3x1 - 3x2+нейтральный в центре; - 3x2; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 1x1; - 1x2; - 1x2+ нейтральный; - 3x3+ нейтральные; - 5x4; - 6x6;</p>
3	Перемещение без мяча	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Обучение футболистов перемещению на свободное пространство, создавая свободную линию передачи для движения мяча от партнера: <ul style="list-style-type: none"> <li>Используя ширину игровой площадки;</li> <li>Используя глубину игровой площадки;</li> </ul> </li> <li>Объяснение функциональных задач открывания.</li> <li>Объяснение принципов использования пространства в футболе.</li> <li>Вариативное решение двигательных и технико-тактических задач (создание когерентных ассоциаций, для создания эффекта когнитивной легкости).</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 3x1 - 3x2+нейтральный в центре; - 3x2; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 3x3+ нейтральные; - 5x4; - 5x5+ нейтральные; - 6x6;</p>



4	Передача мяча	<p>Задачи:</p> <p><b>Техника:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Оперативный контроль;</li> <li>Дальнейшее обучение технике передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>Передача внутренней стороной стопы;</li> <li>Передача внешней частью подъема;</li> <li>Подъемом;</li> <li>С ходу, в движении;</li> <li>В 1 касание;</li> <li>Внутренней стороной подъема;</li> <li>Передней части подъема;</li> </ul> </li> <li>Объяснение функциональных задач: <ul style="list-style-type: none"> <li>Продольные, диагональные, поперечные;</li> <li>Прострельная;</li> <li>На удар;</li> <li>Продольная;</li> <li>Поперечная;</li> <li>Диагональная;</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Тактика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Открывание;</li> <li>Отвлечение соперника;</li> <li>Игра в «Стенку»</li> </ul>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: <ul style="list-style-type: none"> <li>3х1</li> <li>3х2+нейтральный в центре;</li> <li>3х2;</li> <li>3х3+нейтральные;</li> <li>5х2+нейтральный;</li> </ul> Игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>3х3+ нейтральные;</li> <li>5х4;</li> <li>5х5+ нейтральные;</li> <li>6х6;</li> </ul> </p>
5	Прием и обработка мяча	<p>Задачи:</p> <p><b>Техника:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>С уходом внутренней стороной стопы;</li> <li>С уходом внешней стороной стопы;</li> <li>С использованием свободного пространства (от соперника);</li> <li>С разворотом;</li> <li>Летящего мяча серединой бедра;</li> <li>Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы;</li> <li>Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы;</li> </ul> </li> <li>Дальнейшее обучение движению корпусом в единоборстве.</li> <li>Функциональное значение первого касания при приеме мяча.</li> <li>Обучение приемы мяча при личной опеке.</li> </ol> <p><b>Тактика:</b></p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: <ul style="list-style-type: none"> <li>3х1</li> <li>3х2+нейтральный в центре;</li> <li>3х2;</li> <li>3х3+нейтральные;</li> <li>5х2+нейтральный;</li> </ul> Игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>3х3+ нейтральные;</li> </ul> </p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Открывание;</li> <li>- Открывание;</li> <li>- Отвлечение соперника;</li> <li>- Игра в «Стенку»;</li> </ul> <p>Внедрение понятий ширина игры;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5x4;</li> <li>- 5x5+ нейтральные;</li> <li>- 6x6;</li> </ul>
6	Удар	<p>Задачи:</p> <p><b>Техника:</b></p> <p><b>Методика Вязовского В.А.</b></p> <p>1. Дальнейшее обучение технике ударов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Внутренней частью подъема;</li> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Удар внешней стороной подъема;</li> </ul> <p>2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу.</p> <p>3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара;</p> <p>4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расположения в игровом пространстве;</li> <li>- Относительно расположения партнеров;</li> <li>- Относительно расположения соперников;</li> </ul> <p>5. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Внешней частью подъема;</li> </ul> <p>6. Формирование силовых дифференцировок.</p> <p>7. Обучение использованию ударов в тактических ситуациях (вариативное решение тактических задач – давать ребенку 2-3 решения тактических задач ударом).</p> <p><b>Тактика:</b></p> <p>1. Групповые взаимодействия в парах и тройках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вбегание в зону;</li> <li>- Пас на 3;</li> <li>- Игра в стенку;</li> </ul>	<p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)</p> <p>Эстафеты</p> <p>Рондо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x1</li> <li>- 3x2+нейтральный в центре;</li> <li>- 3x2;</li> <li>- 3x3+нейтральные;</li> <li>- 5x2+нейтральный;</li> </ul> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x3+ нейтральные;</li> <li>- 5x4;</li> <li>- 5x5+ нейтральные;</li> <li>- 6x6;</li> </ul>
7	ра гол ОВО	<p>Задачи:</p> <p><b>Реализуется строго облегченными или спущенными</b></p>	<p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p>

	<p><b>мячами!!!</b></p> <p><b>Техника:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальнейшее обучение технике игры головой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лбом с места;</li> <li>- Удар с поворотом;</li> </ul> </li> <li>2. Обучение удару головой в прыжке;</li> <li>2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой;</li> </ol> <p><b>Тактика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вбегание в зону;</li> <li>- Пас на 3;</li> <li>- Игра в стенку;</li> </ul>	<p>Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5x2; - 6x2; - 7x3; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 4x4+2 нейтральных; - 3x3x3+1 нейтральный; - 7x5; - 7x7;</p>
8	<p>Связка ведение + финт + удар (передача)</p> <p>Задачи:</p> <p><b>Техника:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позиционные игры, направленные на формирование пространственных дифференцировок относительно направления атаки, используя комплекс технических действий ведение + финт + удар.</li> </ol> <p><b>Тактика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использование пространства между линий;</li> <li>- Вбегание в зону;</li> <li>- Пас на 3;</li> <li>- Игра в стенку;</li> </ul> <p>Введение понятий глубина игры.</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Рондо: - 5x2; - 6x2; - 7x3; - 3x3+нейтральные; - 5x2+нейтральный; Игры: - 4x4+2 нейтральных; - 3x3x3+1 нейтральный; - 7x5; - 7x7;</p>

Приложение № 18  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

Программный материал для этапа УТ 2-го года обучения  
План круглогодичной тренировки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства тренировки
1	Передача	Задачи: <b>Техника:</b> 1. Оперативный контроль; 2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: - Передача внутренней стороной стопы; - Передача внешней частью подъема; - Подъемом; - С ходу, в движении; - В 1 касание; - Внутренней стороной подъема; - Передней части подъема; 3. Объяснение функциональных задач: - Продольные, диагональные, поперечные; - Прострельная; - На удар; - Продольная; - Поперечная; - Диагональная;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты <b>Рондо:</b> - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <b>Игры под давлением:</b> - 8V4; - 7V4. <b>Игры:</b> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;

2	Прием и обработка	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- С уходом внутренней стороной стопы;</li> <li>- С уходом внешней стороной стопы;</li> <li>- С использованием свободного пространства (от соперника);</li> <li>- С разворотом;</li> <li>- Летящего мяча серединой бедра;</li> <li>- Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы;</li> <li>- Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы;</li> </ul> </li> <li>2. Дальнейшее обучение движению корпусом в единоборстве.</li> <li>3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча.</li> <li>4. Обучение приему мяча при личной опеке.</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты <b>Рондо:</b> - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <b>Игры под давлением:</b> - 8V4; - 7V4. <b>Игры:</b> - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 7V5; - 8V8;</p>
3	Удар	<p>Задачи:</p> <p><b>Техника:</b> <b>Методика Вязовского В.А.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальнейшее обучение технике ударов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Внутренней частью подъема;</li> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Удар внешней стороной подъема;</li> </ul> </li> <li>2. Объяснение функциональных задач техники и способов ударов по мячу.</li> <li>3. Обучение систем анализаторов при нанесении удара;</li> <li>4. Дальнейшее обучение осмысленному применению ударов относительно: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расположения в игровом пространстве;</li> </ul> </li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты <b>Рондо:</b> - 5V2; - 6V3; - 7V3; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <b>Игры под давлением:</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Относительно расположения партнеров;</li> <li>- Относительно расположения соперников;</li> </ul> <p>5. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Внутренней стороной стопы;</li> <li>- Передней частью подъема;</li> <li>- Внешней частью подъема;</li> </ul> <p>6. Формирование силовых дифференцировок.</p> <p>7. Обучение использованию ударов в тактических ситуациях (вариативное решение тактических задач – давать ребенку 2-3 решения тактических задач ударом).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8V4;</li> <li>- 7V4.</li> </ul> <p><b>Игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V3V3+1 нейтральный;</li> <li>- 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)</li> <li>- 7V5;</li> <li>- 8V8;</li> </ul>
4	Удар головой	<p>Задачи: <b>Реализуется строго облегченными или спущенными мячами!!!</b></p> <p><b>Техника:</b></p> <p>1. Дальнейшее обучение технике игры головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лбом с места;</li> <li>- Удар с поворотом;</li> </ul> <p>2. Обучение удару головой в прыжке;</p> <p>2. Объяснение функциональных задач техники ударов головой;</p> <p><b>Тактика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вбегание в зону;</li> <li>- Пас на 3;</li> </ul>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p><b>Рондо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5V2;</li> <li>- 6V3;</li> <li>- 7V3;</li> <li>- 3V3+нейтральные;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 8V3;</li> </ul> <p><b>Игры под давлением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8V4;</li> <li>- 7V4.</li> </ul> <p><b>Игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V3V3+1 нейтральный;</li> <li>- 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)</li> <li>- 7V5;</li> <li>- 8V8;</li> </ul>

5	Связка ведение + финт + удар (передача)	<p>Задачи:</p> <p><b>Техника:</b></p> <p>1. Позиционные игры, направленные на формирование пространственных дифференцировок относительно направления атаки, используя комплекс технических действий ведение + финт + удар.</p> <p><b>Тактика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использование пространства между линий;</li> <li>- Вбегание в зону;</li> <li>- Пас на 3;</li> <li>- Игра в стенку;</li> </ul> <p>Введение понятий глубина игры.</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p><b>Рондо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5V2;</li> <li>- 6V3;</li> <li>- 7V3;</li> <li>- 3V3+нейтральные;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 8V3;</li> </ul> <p><b>Игры под давлением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8V4;</li> <li>- 7V4.</li> </ul> <p><b>Игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V3V3+1 нейтральный;</li> <li>- 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)</li> <li>- 7V5;</li> <li>- 8V8;</li> </ul>
6	Ведение+отбор	<p>Задачи:</p> <p><b>Техника:</b></p> <p>1. Текущий контроль.</p> <p><b>Атака:</b></p> <p>1. Дальнейшее обучение ведению:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- С изменением направления;</li> <li>- Скоростное ведение;</li> <li>- Ведение после приема в свободную от соперника сторону;</li> </ul> <p>2. Ускорение после приема мяча;</p> <p>3. Обучение сохранению темпа игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- При сближении с соперником (выбор направления атаки, сохранение скорости при сближении с соперником);</li> <li>- В противоборстве с соперником;</li> </ul> <p>4. Дальнейшее обучение разворотам внутренней и внешней стороной стопы (Методика Быстрицкого Ю.В.).</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (Регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p><b>Рондо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5V2;</li> <li>- 6V3;</li> <li>- 7V3;</li> <li>- 3V3+нейтральные;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 8V3;</li> </ul> <p><b>Игры под давлением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8V4;</li> </ul>

	<p><b>Оборона:</b>  1. Дальнейшее обучение технике отбора:  - Противодействие ведению;  - Реагирование на финты;  - Личная опека;  <b>Тактика:</b>  - Использование пространства между линий;  - Вбегание в зону;  - Пас на 3;  - Игра в стенку;  Дальнейшее обучение использованию принципов эффективного использования пространства в игре (ширина и глубина атаки)</p>	<p>- 7V4.  <b>Игры:</b>  - 3V3V3+1 нейтральный;  - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)  - 7V5;  - 8V8;</p>
7	<p>Отбор мяча</p> <p>1. Дальнейшее обучение технике отбора:  - Противодействие ведению;  - Положение корпуса при отборе;  - Позиционирование относительно партнеров;  - Оценка движения мяча;  - Оценка предполагаемых действий соперника;  - Оценка собственных реакций футболистов на действия соперника;  - Реагирование на финты;  - Противодействие передаче мяча (перекрывание линии передачи);  - Страховка;  - Личная опека;  - Подкатом;  3. Обучение противодействию удара.  2. Объяснение функциональных задач техники отбора мяча;</p>	<p>Изолированные упражнения  ОРУ (с предметами, без предметов)  Подвижные игры  Акробатические упражнения  Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)  Эстафеты  <b>Рондо:</b>  - 5V2;  - 6V3;  - 7V3;  - 3V3+нейтральные;  - 5V2+нейтральный;  - 8V3;  <b>Игры под давлением:</b>  - 8V4;  - 7V4.  <b>Игры:</b>  - 3V3V3+1 нейтральный;  - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)  - 7V5;  - 8V8;</p>



8	Перемещение без мяча	<p>Задачи:</p> <p><b>Атака:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальнейшее обучение футболистов перемещению на свободное пространство, создавая свободную линию передачи для движения мяча от партнера: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Восприятие и управление пространством;</li> <li>- Контроль темпа игры;</li> <li>- Управление временем (своевременность действий);</li> </ul> </li> <li>2. Объяснение функциональных задач открывания.</li> <li>3. Вариативное решение двигательных и технико-тактических задач (создание когерентных ассоциаций, для создания эффекта когнитивной легкости).</li> </ol> <p><b>Оборона:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение перемещению от игрока, отдавшего пас (отбор пространства);</li> <li>- Давление на игрока с мячом для уменьшения возможностей развития атаки соперником;</li> <li>- Диагональная страховка;</li> <li>- Перехват.</li> </ul>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p><b>Рондо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5V2;</li> <li>- 6V3;</li> <li>- 7V3;</li> <li>- 3V3+нейтральные;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 8V3;</li> </ul> <p><b>Игры под давлением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8V4;</li> <li>- 7V4.</li> </ul> <p><b>Игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V3V3+1 нейтральный;</li> <li>- 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)</li> <li>- 7V5;</li> <li>- 8V8;</li> </ul>
12	Передача мяча	<p>Задачи:</p> <p><b>Техника:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оперативный контроль;</li> <li>2. Дальнейшее обучение технике передачи мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача внутренней стороной стопы;</li> <li>- Передача внешней частью подъема;</li> <li>- Подъемом;</li> <li>- С ходу, в движении;</li> <li>- В 1 касание;</li> <li>- Внутренней стороной подъема;</li> <li>- Передней частью подъема;</li> </ul> </li> <li>3. Объяснение функциональных задач: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Продольные, диагональные, поперечные;</li> <li>- Прострельная;</li> <li>- На удар;</li> </ul> </li> </ol>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p><b>Рондо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5V2;</li> <li>- 6V3;</li> <li>- 7V3;</li> <li>- 3V3+нейтральные;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 8V3;</li> </ul> <p><b>Игры под давлением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8V4;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>- Продольная;</li><li>- Поперечная;</li><li>- Диагональная;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 7V4.</li></ul> <b>Игры:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3V3V3+1 нейтральный;</li><li>- 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)</li><li>- 7V5;</li><li>- 8V8;</li></ul>
--	--	---	--

Приложение № 19  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

Программный материал для этапа УТ 3-го года обучения  
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Бл ок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства тренировки
1	Ведение и финты Передача и отбор	Задачи: <b>Техника:</b> 1. Оперативный контроль; 2. Совершенствование технике ведения: - Передней, внешней и внутренней частями стопы; - По прямой, на высокой скорости; - С изменением направления; - С разворотом на 45, 90 и 180 градусов; 2. Совершенствование техники финтов: - Выпадом; - Финт Круифа; - Ложный замах; - Перемахом; 3. Совершенствование техники передачи: - Внутренней стороной стопы; - Внешней стороной стопы; - Вертикальных передач: - Передней, внешней и внутренней частью подъема; - На ход, в недодачу; - Короткие, средние, длинные; - Своевременные; 4. Совершенствование техники отбора: - Выпадом;	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты <b>Рондо:</b> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <b>Игры под давлением:</b> - 8V4; - 8V5. <b>Игры:</b> - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Толчком плеча;</li> <li>- Подкатом;</li> </ul> <p><b>Тактика:</b></p> <p><b>Атака:</b></p> <p>Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Позиционирование (Занятие выгодной позиции)</li> <li>- Сохранение темпа игры 1V1, 1V2;</li> <li>- Открывание (Создание свободной линии передачи).</li> <li>- Продвижение с мячом, овладение пространством;</li> <li>- Завершение эпизодов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача;</li> <li>- Взятие линии;</li> <li>- Удар по воротам;</li> </ul> </li> <li>- Переход от атаки к обороне.</li> </ul> <p><b>Оборона:</b></p> <p>Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выбор позиции при игре 1V1;</li> <li>- Диагональная страховка;</li> <li>- Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе;</li> <li>- Переход от обороны к атаке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)</li> <li>- 8V5;</li> <li>- 9V9;</li> </ul>
2	Обработка мяча, летящего на разной высоте	<p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальнейшее обучение приему мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>- С уходом внутренней стороной стопы;</li> <li>- С уходом внешней стороной стопы;</li> <li>- С использованием свободного пространства (от соперника);</li> <li>- С разворотом;</li> <li>- Летящего мяча серединой бедра;</li> <li>- Летящего мяча с уходом внутренней стороной стопы;</li> <li>- Летящего мяча с уходом внешней стороной стопы;</li> <li>- Грудью.</li> </ul> </li> <li>2. Обучение приему мяча головой.</li> <li>3. Функциональное значение первого касания при приеме мяча.</li> </ol> <p><b>Тактика:</b></p> <p><b>Атака:</b></p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)</p> <p>Эстафеты</p> <p><b>Рондо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;</li> <li>- 3V2+ 1 нейтральный внутри;</li> <li>- 3V3+нейтральные;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> </ul>

		<p>Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Позиционирование (Занятие выгодной позиции)</li> </ul> <p>Создание численного большинства в зоне, при использовании вертикальных передач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Открывание (на ход, за спину защитникам).</li> <li>- Изменение направления атаки;</li> <li>- Завершение эпизодов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача;</li> <li>- Взятие линии;</li> <li>- Удар по воротам;</li> </ul> </li> <li>- Переход от атаки к обороне.</li> </ul> <p><b>Оборона:</b></p> <p>Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование пространственных дифференцировок при противодействии вертикальным передачам;</li> <li>- Диагональная страховка;</li> <li>- Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе;</li> <li>- Переход от обороны к атаке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8V3;</li> </ul> <p><b>Игры под давлением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8V4;</li> <li>- 8V5.</li> </ul> <p><b>Игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1V1;</li> <li>- 1V2;</li> <li>- 3V3V3+1 нейтральный;</li> <li>- 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)</li> <li>- 8V5;</li> <li>- 9V9;</li> </ul>
3	<p>Удар по мячу, летящему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с лета;</li> <li>- с полуплета;</li> <li>- головой;</li> </ul>	<p>Задачи:</p> <p>1. Дальнейшее обучение удару по летящему мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- С лета;</li> <li>- С полуплета;</li> <li>- Головой;</li> </ul> <p>Упражнения применяются игровые, с пассивной и активной опекой.</p> <p><b>Тактика:</b></p> <p><b>Атака:</b></p> <p>Дальнейшее обучение индивидуальным атакующим действиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использование изучаемой техники для организации быстрых ответных атак;</li> <li>- Использование изучаемой техники для преодоления сопротивления больших групп футболистов;</li> <li>- Позиционирование (Занятие выгодной позиции)</li> </ul> <p>Создание численного большинства в зоне, при использовании вертикальных передач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Открывание (на ход, за спину защитникам).</li> <li>- Изменение направления атаки;</li> <li>- Завершение эпизодов: <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача;</li> <li>- Удар по воротам;</li> </ul> </li> </ul>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p><b>Рондо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;</li> <li>- 3V2+ 1 нейтральный внутри;</li> <li>- 3V3+нейтральные;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 8V3;</li> </ul> <p><b>Игры под давлением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8V4;</li> <li>- 8V5.</li> </ul>

		<p>- Переход от атаки к обороне.  <b>Оборона:</b>          Дальнейшее обучение индивидуальным оборонительным действиям:          - Формирование пространственных дифференцировок при противодействии вертикальным передачам;          - Диагональная страховка;          - Сокращение дистанции до соперника и выбор выгодной позиции при отборе;          - Переход от обороны к атаке.</p>	<p><b>Игры:</b>          - 1V1;          - 1V2;          - 3V3V3+1 нейтральный;          - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)          - 8V5;          - 9V9;</p>
4	Индивидуальная тактика игры без мяча	<p>Задачи:  <b>Атака:</b>          Без мяча:          - Открывание;          - Отвлечение соперника.          - Формирование пространственных, временных и силовых дифференцировок;    <p style="text-align: center;"><b>Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности.</b></p> <b>Оборона:</b>          - Закрывание;          - Отбор мяча;          - Противодействие ведению;          - Противодействие завершению атаки;</p>	<p>Изолированные упражнения          ОРУ (с предметами, без предметов)          Подвижные игры          Акробатические упражнения          Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)          Эстафеты  <b>Рондо:</b>          - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;          - 3V2+ 1 нейтральный внутри;          - 3V3+нейтральные;          - 5V2+нейтральный;          - 8V3;  <b>Игры под давлением:</b>          - 8V4;          - 8V5.  <b>Игры:</b>          - 1V1;          - 1V2;          - 3V3V3+1 нейтральный;          - 5V5+4 нейтральных (2</p>

			<p>снаружи; 2 внутри)  - 8V5;  - 9V9;</p>
5	Индивидуальная тактика игры без мяча	<p>Задачи:  <b>Атака:</b>  Без мяча:  - Открывание;  - Отвлечение соперника.  - Формирование пространственных, временных и силовых дифференцировок;</p> <p style="text-align: center;"><b>Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности.</b></p> <p><b>Оборона:</b>  - Закрывание;  - Отбор мяча;  - Противодействие ведению;  - Противодействие завершению атаки;</p>	<p>Изолированные упражнения  ОРУ (с предметами, без предметов)  Подвижные игры  Акробатические упражнения  Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)  Эстафеты  <b>Рондо:</b>  - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;  - 3V2+ 1 нейтральный внутри;  - 3V3+нейтральные;  - 5V2+нейтральный;  - 8V3;  <b>Игры под давлением:</b>  - 8V4;  - 8V5.  <b>Игры:</b>  - 1V1;  - 1V2;  - 3V3V3+1 нейтральный;  - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)  - 8V5;  - 9V9;</p>
6	действия в малых группах	<p>Задачи:  1. Текущий контроль.</p>	<p>Изолированные упражнения  ОРУ (с предметами, без предметов)</p>

		<p align="center"><b>Соблюдение принципов использования пространства, своевременности и непрерывности.</b></p> <p><b>Тактика:</b>  <b>Атака:</b>  1. В парах:  - Обратная передача;  - Стенка;  - Скрещивание;  - Вбегание за спину;  2. Переход от атаки к обороне.  3. Коммуникация.</p> <p><b>Оборона:</b>  В парах:  1. Диагональная страховка;  - Позиционирование относительно своих ворот, партнера и соперника;  2. Переход от обороны к атаке.  3. Коммуникация;</p>	Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты <b>Рондо:</b> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <b>Игры под давлением:</b> - 8V4; - 8V5. <b>Игры:</b> - 2V2; - 2V2+ нейтральные; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 8V5;- 9V9;
7		<p><b>Задачи:</b>  <b>Тактика:</b>  <b>Атака:</b>  1. В тройках:  - Обратная передача;  - Пас на 3;  - Скрещивание;  - Вбегание за спину;  - Смена позиций;  2. Переход от атаки к обороне.  3. Коммуникация.  4. Антиципация.  <b>Оборона:</b></p>	Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты <b>Рондо:</b> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри;



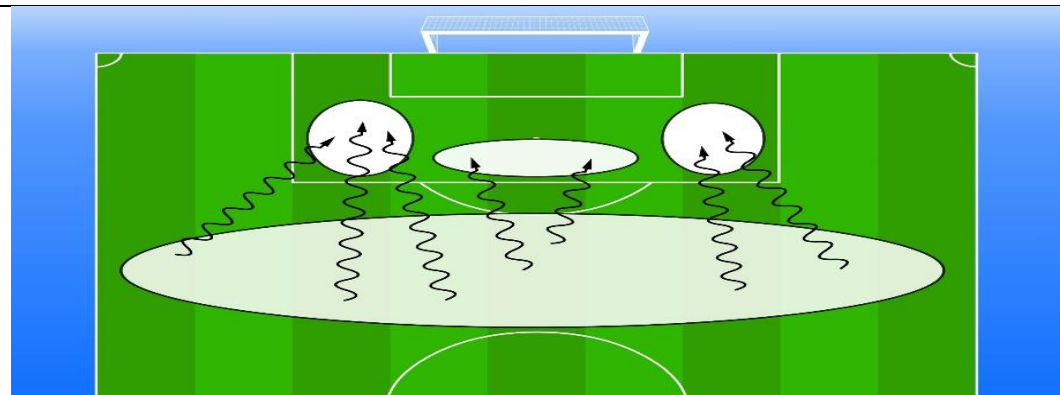
	<p>В тройках:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диагональная страховка;       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Позиционирование относительно своих ворот, партнера и соперника;</li> <li>- Принцип обороны «плотность» (сохранение интервалов между партнерами линии обороны)</li> <li>- Перехват мяча;</li> </ul> </li> <li>2. Переход от обороны к атаке.</li> <li>3. Коммуникация;</li> <li>4. Антиципация</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3V3+нейтральные;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 8V3;</li> </ul> <p><b>Игры под давлением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8V4;</li> <li>- 8V5.</li> </ul> <p><b>Игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V2;</li> <li>- 2V2+ нейтральные;</li> <li>- 3V3V3+1 нейтральный;</li> <li>- 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)</li> <li>- 8V5;</li> <li>- 9V9;</li> </ul>
--	--	--

8	Начало атаки от вратаря	<p>Задачи:</p> <p><b>Атака:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принципы создания и использования пространства;</li> <li>- Открывание;</li> <li>- Обучение ротации в игровых эпизодах, относительно игровой ситуации;</li> <li>- Коммуникация;</li> <li>- Антиципация;</li> <li>- Вариативность атакующих действий (индивидуально или взаимодействие);</li> <li>- Переход от атаки к обороне.</li> <li>- Продвижение и контроль, надежность взаимодействий;</li> <li>- Объяснение задач на каждой позиции.</li> </ul> <p><b>Метод рекомендации:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Время на атаку от 5 до 20 секунд;</li> <li>- Определение объема работы с максимальной мощностью, при котором не будет снижения качества решения двигательной задачи. Четкое определение диапазона действий футболистов, с дальнейшим расширением вариативности.</li> </ul> <p><b>Оборона:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение единоборства 1V1;</li> <li>- Диагональная страховка;</li> <li>- Принцип плотности обороны;</li> <li>- Переход от обороны к атаке;</li> </ul>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты <b>Рондо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;</li> <li>- 3V2+ 1 нейтральный внутри;</li> <li>- 3V3+нейтральные;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 8V3;</li> </ul> <p><b>Игры под давлением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8V4;</li> <li>- 8V5.</li> </ul> <p><b>Игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V1;</li> <li>- 2V2+ нейтральные;</li> <li>- 3V2;</li> <li>- 4V3;</li> <li>- 8V5;</li> <li>- 9V9;</li> </ul>
---	-------------------------	---	---

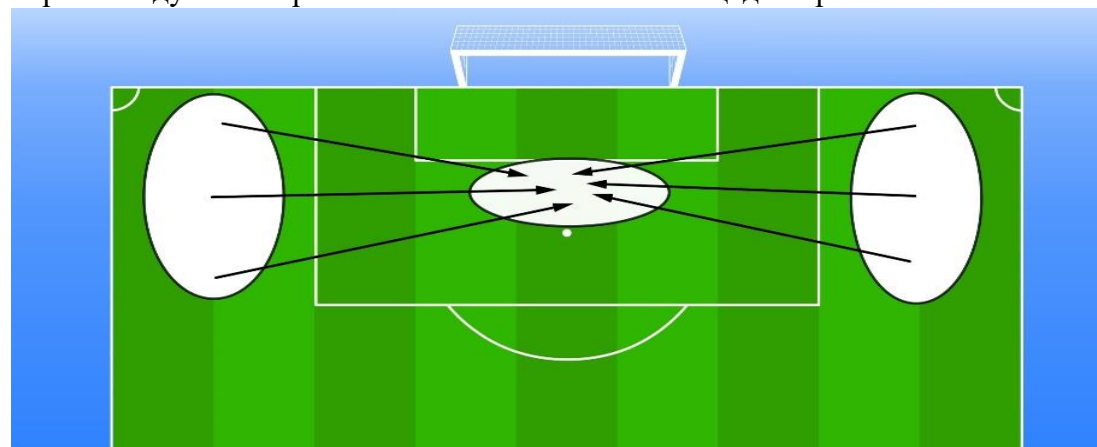
Приложение № 20  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

Программный материал для этапа УТ 4-го года обучения  
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Создание голевых ситуаций	<p>Задачи:</p> <p><b>Тактика:</b></p> <p><b>Атака:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение мячом после передач партнеров, при отборе и перехвате соперника;</li> <li>- доставка мяча в штрафную площадь и взятия ворот из штрафной площади;</li> <li>- взятие ворот из штрафной площади.</li> </ul> <p>1. При планировании упражнений направленных на создание голевых ситуаций эффективно использовать область находящейся на расстоянии от 16 до 35 метров от ворот обороняющейся команды.</p> <p>Если мяч доставляется в штрафную для завершения атаки путем ведения, то перемещение с мячом следует выполнять преимущественно в двух направлениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перпендикулярно или под не большим углом относительно линии ворот, используя полуфланг;</li> <li>- перпендикулярно или под небольшим углом относительно линии ворот в пространстве шириной 15 метров, напротив ворот, в область, которая находится между линией штрафной площади и 11-метровой отметкой.</li> </ul>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p><b>Рондо:</b> внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3;</p> <p><b>Игры под давлением:</b> - 8V4; - 8V5.</p> <p><b>Игры:</b> - 4V4, с распределением заданий по зонам; - 8V5; - 8V8, с распределением заданий по зонам; - 9V9;</p>

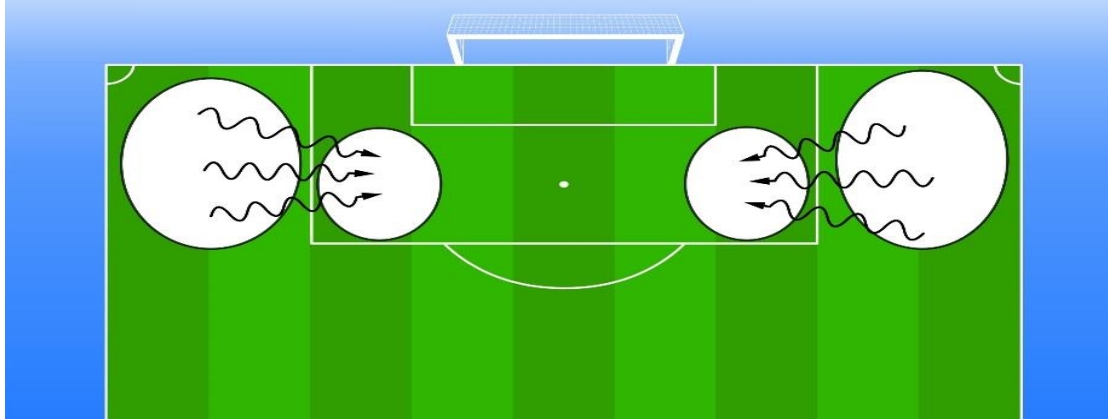


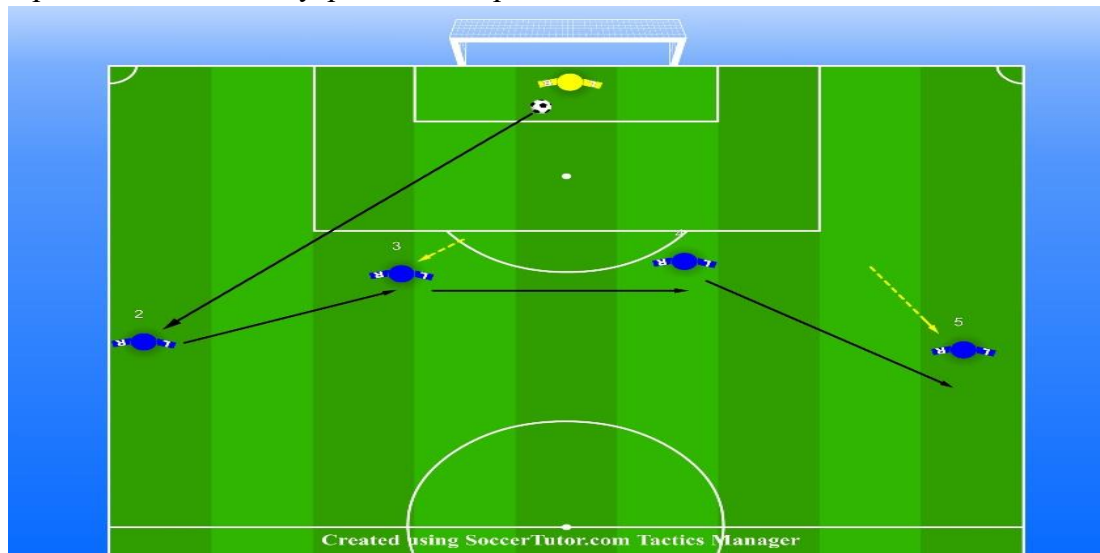
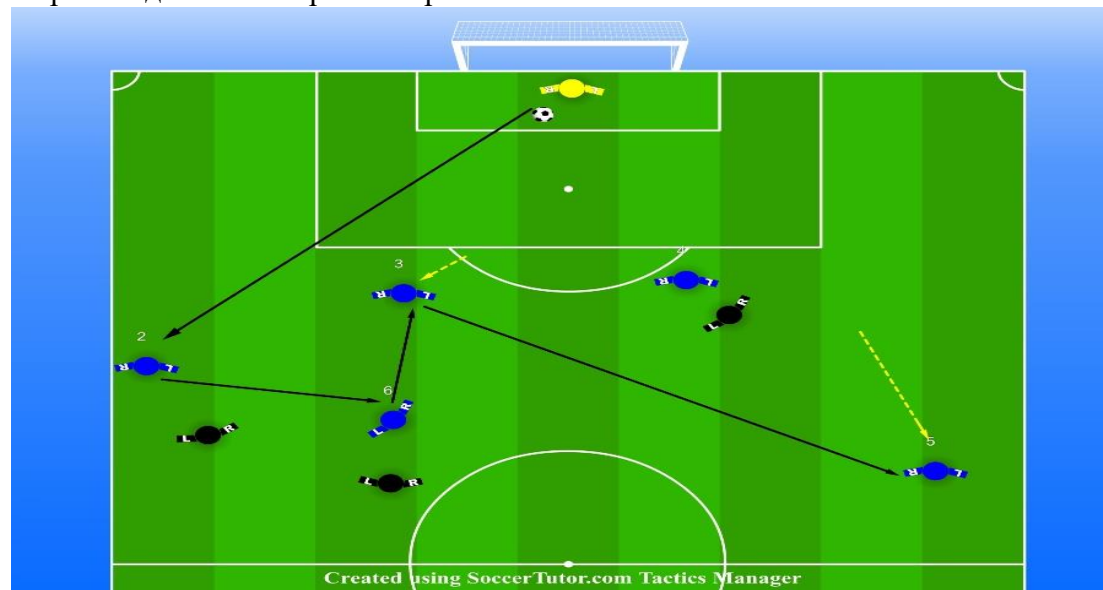
2. При выполнении передач выводящих партнеров на завершающий удар, из областей находящихся между боковыми линиями поля и боковыми линиями штрафной площади, мячи следует посылать параллельно линии ворот или близко к этому направлению преимущественно в область, которая находится напротив ворот между 11- метровой отметкой и линией площади ворот.



3. Перемещение с мячом из областей, находящихся между боковыми линиями поля и боковыми линиями штрафной площади, в штрафную площадь с обыгрыванием или без обыгрывания соперника и последующим завершением атаки целесообразно выполнять параллельно или под некоторым углом относительно линии ворот в направлении от ворот в области, которые находятся между углами площади от ворот и штрафной площади.

Если предполагается, что упражнение будет завершаться ударом по воротам из за штрафной площади, необходимо учитывать, что в соревновательных матчах

		<p>голы из за штрафной площади, необходимо учитывать, что в соревновательных матчах голы из за штрафной площади забиваются с игры, как правило, из области, ширина которой меньше ширины штрафной площади около 30 метров, находящейся не далее 25 метров от линии ворот обороняющейся команды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- после перемещения с мячом на короткое расстояние;</li> <li>- после передач мяча на короткое и среднее расстояние параллельно линии ворот и в направлении от линии штрафной площади соперника в сторону ворот атакующей команды.</li> </ul> 	
2	<p>Взаимодействие в линиях при атаке (постепенное нападение)</p>	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить атакующим действиям игроков линии обороны.</li> <li>2. Обучить атакующим действиям игроков линии полузащиты.</li> <li>3. Обучить атакующим действиям игроков линии нападения.</li> </ol> <p>Для работы над тактикой необходимо переключить внимание своих подопечных с индивидуальных действий, на коллективные действия группы игроков, чтобы перемещения и действия каждого отдельного футболиста были направлены на выполнение общих задач, поставленных перед группой.</p> <p>Аспекты вынуждающие каждого игрока вести игру:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понимание принципов и подпринципов игры.</li> <li>2. Заранее определенный и заученный ход проведения игры.</li> <li>3. Тактическое противодействие соперников.</li> </ol> <p><b>Тактика:</b></p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты Игровые упражнения структурно повторяют игровые эпизоды, <b>Рондо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2V2+2 нейтральных снаружи +1 нейтральный внутри;</li> <li>- 3V2+ 1 нейтральный внутри;</li> <li>- 3V3+нейтральные;</li> <li>- 5V2+нейтральный;</li> <li>- 8V3;</li> </ul>

**Атака:****1. Перемещение мяча внутри зоны обороны****2. Перемещение мяча внутри линии защиты и центрального полузащитника, с противодействием трех соперников.****Игры под давлением:**

- 8V4;

- 8V5.

Зонный футбол 8V8

**Игры:**

- 3V3+2 нейтральных в центре;

- 5V5+4 нейтральных 2 снаружи,  
2 внутри.- 8V8, с распределением заданий  
по зонам;

- 9V9;

3. Перемещение мяча 11 игроками внутри своих зон.  
С противодействием со стороны 7 игроков команды соперника.



**Оборона:**

Задачи:

1. Обучить началу атаки от вратаря по центру;
2. Обучить началу атаки от вратаря по правому и левому флангу;
3. Обучить началу атаки от вратаря под прессингом;
4. Начало атаки от вратаря при помощи длинной передачи.

**Тактика:**

**Атака:**

Организация атаки при ударе от ворот заключается в выполнении точной и своевременной передачи одному из партнеров. Одним из вариантов является использование наигранных комбинаций розыгрыша мяча, другим – передача мяча открывшемуся на выгодной позиции партнеру. Вратарь обязан помнить общие закономерности применения различных по длине передач: чем короче передача, тем меньше процент потерь; чем длиннее передача, тем острее она, тем больше величина оправданного риска.

Обострение игры в этой фазе способствует созданию наиболее благоприятных

Начало атаки от вратаря

3

Изолированные упражнения  
ОРУ (с предметами, без предметов)  
Подвижные игры  
Акробатические упражнения  
Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)  
Эстафеты

**Рондо:**

- 2V2+2 нейтральных снаружи
- +1 нейтральный внутри;
- 3V2+ 1 нейтральный внутри;
- 3V3+нейтральные;
- 5V2+нейтральный;
- 8V3;

**Игры под давлением:**

- 8V4;

		<p>условий для эффективного проведения атакующих действий. В связи с этим, на первый план выходит умение команды выполнять следующие действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доставлять мяч в те зоны поля, где можно создать эффективный момент для дальнейшего развития атаки.</li> <li>2. Целенаправленно организовывать ситуации, в которых игрок, владеющий мячом, будет иметь достаточно времени и пространства для реализации голевого момента, как только он окажется в этой зоне поля.</li> </ol> <p>В фазе построения атаки игра может осуществляться одним из трех способов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для перевода игры на половину поля соперника команда будет преимущественно использовать длинные передачи;</li> <li>2. Команда использует игру в поперечном направлении, игроки будут преимущественно передавать мяч внутри одного из игровых секторов.</li> <li>3. Команда применяет более сложные действия, состоящие из продольной передачи, за которой следует передача мяча, создающая игровое пространство, с построением игроков в продольные цепочки.</li> </ol>	<p>- 8V5.  <b>Игры:</b>  - 3V3+вратари;  - 3V3V3+1 нейтральный;  - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)  - 8V8, с распределением заданий по зонам (переходные игроки для создания большинства в зонах);  - 9V9;</p>
4	Прессинг соперника при начале атаки от вратаря	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить прессингу в зоне Г, в ситуациях: <ul style="list-style-type: none"> <li>- один против атакующего игрока без мяча, находящимся перед ним, в глубине поля;</li> <li>- двое против атакующего игрока без мяча, находящегося перед ними в глубине поля;</li> <li>- двое против атакующего игрока, движущегося с мячом им навстречу, в глубине поля;</li> <li>- двое против атакующего игрока без мяча, находящегося между ними, в глубине поля;</li> </ul> </li> </ol> <p>Основная задача прессинг соперника при начале атаки от вратаря состоит в том, чтобы разрушить попытки соперника организовать свои атакующие действия.</p> <p>В данном случае команда выполняет коллективные перемещения в глубину поля, лишая игроков команды пространства и времени для принятия решений.</p> <p>Факторы эффективности прессинга:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Когда мяч находится около боковой линии поля, игрок, владеющий им, естественным образом ограничен в направлении передач – либо в центр,</li> </ol>	<p>Изолированные упражнения  ОРУ (с предметами, без предметов)  Подвижные игры  Акробатические упражнения  Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)  Эстафеты  <b>Рондо:</b>  - 2V2+2 нейтральных снаружи  +1 нейтральный внутри;  - 3V2+ 1 нейтральный внутри;  - 3V3+нейтральные;  - 5V2+нейтральный;  - 8V3;  <b>Игры под давлением:</b>  - 8V4;  - 8V5.  <b>Игры:</b></p>



либо вдоль боковой линии поля. С другой стороны, когда мяч находится в центре, соперник может выполнять передачи в любом направлении.

2. Когда мяч приближается к боковой линии, все поле разделяется на две части:

- тот фланг, где находится мяч;
- фланг, где мяча нет;

Это позволяет обороняющейся команде ослабить опеку, на фланге, где нет мяча и смещается на фланг, с мячом, с целью создания на нем численного большинства или оказания максимального индивидуального давления.

#### Условия применения прессинга

- против игрока, который слабо технически оснащен;
- против игрока, принимающего мяч в сложных условиях (с недостаточной поддержкой от партнеров);
- против игрока, принимающего сложный для обработки мяч; в зоне критической для ошибки)



- 1V1;
- 1V2;
- 2V2;
- 3V3+ 4 малых ворот;
- 8V8, с распределением заданий по зонам (переходные игроки для создания большинства в зонах);
- 9V9;

5

Переход от  
обороны к  
атаке и от  
атаки к  
обороне

Задачи:

1. Обучить команду методам открывания за линией защитников на фланге, растягивать оборону, и при этом переводить мяч на противоположную сторону.
2. Обучить использовать пространство и получить навыки перевода мяча в свободные зоны, но делать это с использованием различных способов.

Изолированные упражнения  
ОРУ (с предметами, без предметов)  
Подвижные игры  
Акробатические упражнения  
Спортивные игры (регбол, баскетбол,

	<p>Переходы совершаются непрерывно в течение всего матча и могут происходить чрезвычайно быстро.</p> <p>Будет команда успешной или нет, в значительной степени зависит от того, способна она использовать несбалансированную защиту соперника, перехватив или отобрав мяч, и может она закрыть пространство и ограничить возможности соперника, после потери мяча. В современной игре, чем быстрее вы сможете реагировать всей командой на этап перехода, тем успешнее вы будете!</p> <p>После получения мяча команда должна стремиться, как можно быстрее использовать создавшуюся тактическую ситуацию. Важно переместить мяч вперед, прежде чем соперник сможет закрыть игрока с мячом и заблокировать потенциальных получателей следующего паса.</p> <p>Переход из обороны в атаку требует быстрой реакции, технической точности, визуального осознания игрового пространства, интеллектуального движения и принятия правильных решений. Это означает, что игрокам необходимо демонстрировать скорость движения и скорость мысли.</p> <p>Цель состоит в том, чтобы подготовить вашу команду к переходу из обороны в атаку с высокой интенсивностью, чтобы игрок учились действовать на высоких скоростях. Чем быстрее они смогут выполнить этот переход, тем успешнее будет команда.</p> <p><b>Принципы перехода из обороны в атаку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при получении мяча фланговые игроки вашей команды должны разбежаться максимально широко по флангам и подняться как можно выше в атаку, чтобы увеличить площадь, необходимую к покрытию обороной соперника;</li> <li>- при движении вперед каждый атакующий игрок должен видеть свободную зону, которая освободится после следующего паса, и быть готовым к рывку в нее;</li> <li>- возможно, при переходе стоит отдать мяч не фланговым форвардам, а ускоряющимся по флангам игрокам второго темпа – если у соперника остается пространство перед линией обороны.</li> </ul>	<p>лапта) Эстафеты Передача между линиями <b>Рондо:</b> - 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3V2+ 1 нейтральный внутри; - 3V3+нейтральные; - 5V2+нейтральный; - 8V3; <b>Игры под давлением:</b> - 8V4; - 8V5. <b>Игры:</b> - 1V1; - 1V2; - 3V3V3+1 нейтральный; - 5V5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри) - 6V3+вратарь; - 8V8, с распределением заданий по зонам - 9V9;</p>
--	--	---



Командные взаимодействия в схеме 1-4-3-3

6

Задачи:

1. Текущий контроль;
2. Первичная специализация по позициям;
3. Обучение командным взаимодействиям в атаке и обороне, в схеме 1-4-3-3.

Расстановка игроков на поле при использовании системы 1-4-3-3 позволяет создавать большое количество треугольников и ромбов.

Треугольниками и ромбами называются небольшие группы игроков, состоящие обычно из трех или четырех человек, располагающихся близко друг к другу и готовых к проведению атакующих комбинаций.

Как правило, в расстановке 1-4-3-3 футболисты формируют следующие группы игроков:

- крайний защитник – полусредний нападающий – крайний нападающий (группа по флангу);
- крайний нападающий- центральный нападающий- крайний нападающий (цепочка в глубине поля);
- полусредний нападающий – крайний нападающий – центральный нападающий.

Изолированные упражнения  
ОРУ (с предметами, без предметов)  
Подвижные игры  
Акробатические упражнения  
Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)  
Эстафеты  
**Рондо:**  
- 2V2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;  
- 3V2+ 1 нейтральный внутри;  
- 3V3+нейтральные;  
- 5V2+нейтральный;  
- 8V3;  
**Игры под давлением:**  
- 8V4;  
- 8V5.  
**Игры:**  
- 4V4, с распределением заданий по зонам



- 8V5;
- 9V9, с распределением заданий по зонам;
- 11V11 свободная игра;

Приложение № 21  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

Программный материал для этапа УТ 5-го и 6-го годов обучения  
План круглогодичной спортивной подготовки

№ п/п	Блок	Преимущественная направленность упражнений (основные задачи)	Основные средства
1	Завершение атак	<p>Задачи: 1. Совершенствование завершения атак.</p> <p><b>Тактика:</b> Завершающими атакующими действиями называются совместные действия игрока, освободившегося от опеки, и игрока, делающего ему передачу, выводящую на удар по воротам. Абсолютно очевидно, что ключевыми факторами успешности и бесперебойности этих действий, являются техническое мастерство игроков и темп игры.</p> <p>Факторы, соблюдение которых необходимо для завершения атаки:</p> <p>1. Выбор правильного момента для начала: завершающую передачу следует выполнять, когда игроки занимают позиции в соседних секторах поля и мяч недалеко от сектора защиты соперника.</p> <p>2. Сигнал- мяч находится вблизи сектора обороны соперника и, в принципе, можно начинать завершение атаки, необходимо, чтобы игрок, который должен будет наносить удар по воротам, правильно выбрал момент освобождения от опеки, когда «мяч открыт», т.е. когда имеются все условия для продолжения комбинации.</p> <p>В тех же случаях, когда игрок, владеющий мячом, испытывает прессинг со стороны соперника («мяч закрыт»), освобождаться от опеки имеет смысл только для того, чтобы выдвинуться ему навстречу для оказания необходимой поддержки.</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты</p> <p><b>Рондо:</b> внутри; - 3х2+ 1 нейтральный внутри; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; - 8х3;</p> <p><b>Игры под давлением:</b> - 8х4; - 8х5.</p> <p><b>Игры:</b></p>

		<p>Статистика успешно выполненных завершающих ударов на разных участках поля.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1x1;</li> <li>- 1x2;</li> <li>- 3x3x3+1</li> <li>нейтральный;</li> <li>- 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)</li> <li>- 8x5;</li> <li>- 9x9;</li> </ul>
2	Обостряющие передачи с фланга	<p>Задачи:</p> <p>Совершенствовать атакующие действия, с акцентом на обостряющие передачи с флангов.</p> <p>Нужно понимать, что любая фланговая атака представляет собой командное тактическое действие, которое возникает из предыдущего действия и должно иметь логичное продолжение. Например, фланговая атака иногда может быть проведена усилиями одного игрока, владеющего мячом, который при помощи дриблинга и скорости совершает индивидуальный проход и делает передачу в штрафную площадку. Однако если обороняющаяся команда надежно перекрывает фланги, такая попытка часто может быть обречена на неудачу. Поэтому нужно создавать численное преимущество за счет подключения игроков из глубины, «забеганий». Таким образом количество фланговых атак можно увеличить и доставлять мяч в штрафную площадку соперника намного чаще. То есть, образно говоря, фланговую атаку нужно «создать» при помощи определенного перемещения игроков, согласованного и освоенного путем</p>	<p>Изолированные упражнения</p> <p>ОРУ (с предметами, без предметов)</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)</p> <p>Эстафеты</p> <p>Игровые упражнения структурно повторяют игровые</p>

		<p>многократных повторений на тренировках.</p> <p>Фланговая атака может иметь два логичных продолжения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- первое – это нацеленная передача в штрафную площадку. Такая передача наиболее неудобна для соперника, если выполняется в расчете на набегающих игроков группы атаки, которые стремятся сыграть в опережение. Это очень важно. Если передача выполняется в адрес игроков, находящихся в статичном положении, защитники соперника будут иметь преимущество. Они в таком случае расположены спиной к своим воротам, видят игрока, исполняющего передачу, видят мяч и его траекторию, и могут контролировать положение наших игроков атаки. Дополнительное преимущество имеет и вратарь.</li> </ul> <p>Статичность наших игроков атаки в штрафной площадке соперника, которая часто обусловлена тем, что они слишком рано там оказались, сильно снижает эффективность фланговых атак. Момент передачи и движение группы набегающих игроков – командный навык, который также требует настойчивой работы на тренировках. Такое движение создает защитникам соперника дополнительные неудобства. Они, перемещаясь вместе с нашими игроками, теперь уже быстро двигаются лицом к своим воротам. Им намного сложнее одновременно контролировать положение наших игроков и траекторию полета мяча. И даже если защитник будет первым у мяча, то ему в таком положении может быть довольно непросто распорядиться мячом. Такие действия позволяют нашим игрокам получить известное преимущество, особенно если в концовке атаки участвует достаточное количество игроков.</p> <p>Многие команды стараются не допустить таких передач в свою штрафную площадку и надежно перекрывают фланги. В таком случае фланговая атака может иметь другое логичное продолжение – перевод мяча на противоположный фланг с тем, чтобы уже оттуда попытаться сделать нацеленную передачу в штрафную площадку соперника. Если не получилось и на противоположном фланге, следует снова повторить попытку, еще раз переведя мяч. Такой прием называется «маятник». Если наша команда достаточно хорошо владеет «маятником», то возможность для нацеленной передачи с фланга она, в конце концов, получит. Отсюда следует несколько важных выводов.</p> <p>Очевидно, что логичная последовательность между различными командными тактическими действиями очень важна. Если наши игроки в каком-то моменте контролируют мяч на фланге на 1/3 поля соперника, отсюда может логично вытекать несколько различных вариантов продолжения, о которых мы говорили выше. Также следует обратить внимание, что такая последовательность командных действий должна быть надежно освоена. «На словах» объяснять это игрокам, конечно, можно и нужно, но необходим устойчивый командный навык, динамический стереотип.</p>	<p>эпизоды,</p> <p><b>Рондо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;</li> <li>- 3x2+ 1 нейтральный внутри;</li> <li>- 3x3+нейтральные;</li> <li>- 5x2+нейтральный;</li> <li>- 8x3;</li> </ul> <p><b>Игры под давлением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8x4;</li> <li>- 8x5.</li> </ul> <p>Зонный футбол 8x8</p> <p><b>Игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1x1;</li> <li>- 1x2;</li> <li>- 3x3x3+1 нейтральный;</li> <li>- 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)</li> <li>- 8x5;</li> <li>- 9x9;</li> </ul>
--	--	--	--

И еще одно немаловажное обстоятельство – все эти взаимосвязанные командные действия возможны только при наличии соответствующего уровня функциональной подготовки игроков.

И здесь мы подходим к очень важному вопросу оценки эффективности командных действий. Эффективность каждого такого действия можно оценивать через % потерь мяча при переходе от одного действия к другому. Эти потери обусловлены как нашим браком, индивидуальным и командным, так и противодействием соперника. Эмпирическим путем можно вывести приемлемый уровень таких потерь. Например, желательно, чтобы не менее половины попыток фланговых атак завершались нацеленными передачами в штрафную площадку. Остальные случаи – переводами мяча на противоположный фланг, стандартными положениями, попытками центральных атак или дальних ударов. Вообще говоря, командных действий, завершившихся потерей мяча и не имевших логичного продолжения, должно быть как можно меньше. Анализ таких потерь позволяет определить направления совершенствования организации игры.





3

Взаимодействия в линиях

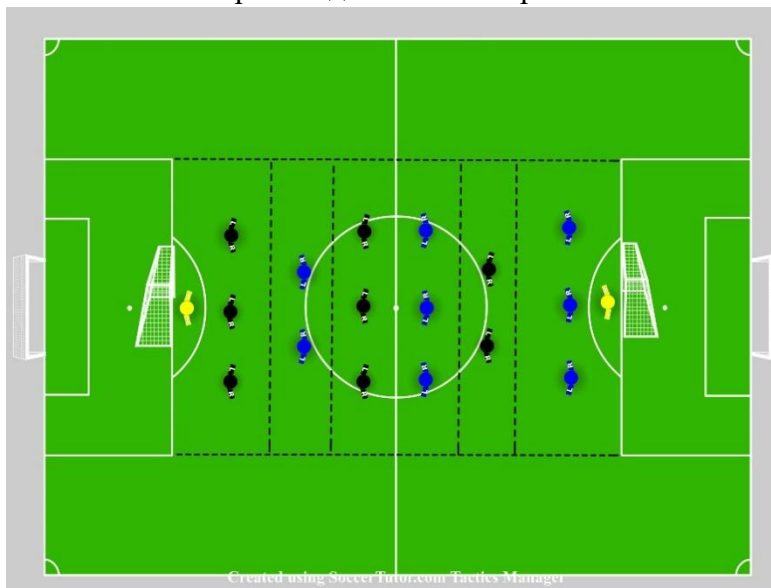
Задачи:

1. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии обороны.
2. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии полузащиты.
3. Обучить атакующим и оборонительным действиям игроков линии нападения.

При осуществлении игровых действий ориентировочная деятельность футболиста сосредоточена преимущественно на внешних условиях (игровой ситуации), постоянное изменение которых требует оперативного анализа и обобщения непрерывно поступающей информации и внесения срочных коррекций в принятые тактические решения. Поэтому основным направлением повышения эффективности тактической подготовки должно стать смещение акцентов к формированию полных и точных знаний и представлений об его ориентировочной основе. Они выступают как ориентиры, на которых опирается человек при решении тактической задачи.

Аспекты вынуждающие каждого игрока вести игру:

1. Понимание принципов и подпринципов игры.
2. Заранее определенный и заученный ход проведения игры.
3. Тактическое противодействие соперников.



Изолированные упражнения  
ОРУ (с предметами, без предметов)

Подвижные игры  
Акробатические упражнения  
Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)

Эстафеты

**Рондо:**

- 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;
- 3x2+ 1 нейтральный внутри;
- 3x3+нейтральные;
- 5x2+нейтральный;
- 8x3;

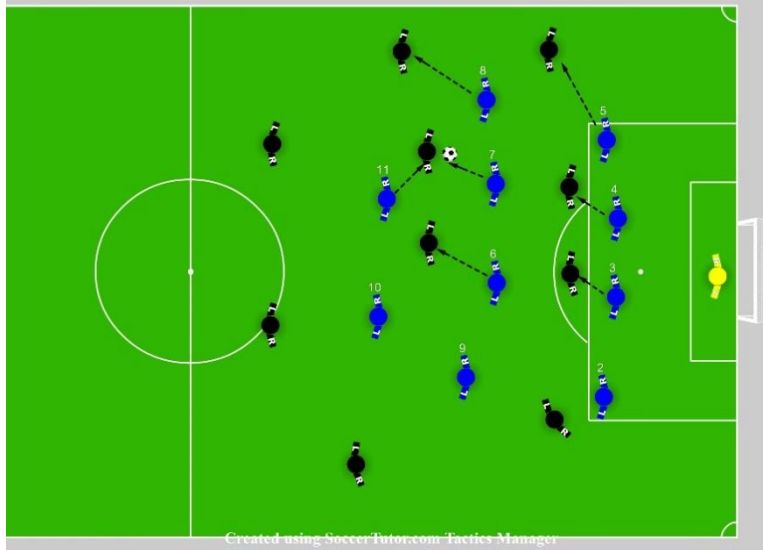
**Игры под давлением:**

- 8x4;
- 8x5.

**Игры:**

- 1x1;
- 1x2;
- 3x3x3+1 нейтральный;
- 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)
- 8x8 зонный футбол;
- 9x9;

4	Прессинг	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование прессинга в зоне Г;</li> <li>2. Обучить командному прессингу.</li> </ol> <p><b>Атака:</b> Базовые элементы прессинга:</p> <p><b>1. Индивидуальные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль соперника в зоне своей ответственности;</li> <li>- пресечение попыток атакующего игрока овладеть мячом в пространстве, находящемся перед обороняющимся игроком или за ним;</li> <li>- выдавливание атакующего игрока в направлении средней линии поля, если эпизод игры проходит на половине поля обороняющейся команды.</li> </ul> <p><b>2. Взаимодействие обороняющихся игроков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача атакующего игрока под контроль партнера в случаях перехода этого игрока из одного обороняющегося игрока, в зону другого обороняющегося;</li> <li>- к выбору первоочередности действий при пересечении попыток атакующего игрока получить мяч.</li> </ul> <p><b>3. Групповые взаимодействия обороняющихся игроков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовясь к отбору и начиная выполнять данные действия, этот обороняющийся игрок должен исключить возможность прохода атакующего игрока с мячом вперед через пространство, находящееся от него со стороны, противоположной той, где располагается второй обороняющийся игрок, и спровоцировать атакующего игрока на движение в сторону второго, обороняющегося;</li> <li>- перемещение страхующего партнера выполняется таким образом, чтобы к моменту начала обыгрыша, атакующим игроком, находится в 3-4 метрах от партнера по ширине поля и 1-2 метрах ближе него к линии своих ворот, по глубине поля, то есть по диагонали к партнеру относительно линии ворот.</li> </ul> <p><b>4. Групповые взаимодействия обороняющихся игроков, страховка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при контроле атакующего игрока без мяча, обороняющимся игрокам необходимо находиться на относительно небольшом расстоянии друг от друга для соблюдения нужной компактности расположения по длине поля (от 8-10 до 13-15 метров, в зависимости от ситуации);</li> <li>- при открывании атакующего игрока в пространство, находящееся за спиной обороняющегося игрока задней линии, этот обороняющийся игрок перемещается в направлении своих ворот и до момента посылы мяча сопернику стремится сохранять зазор между собой и им в 3-4 метра.</li> </ul>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты <b>Рондо:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри;</li> <li>- 3x2+ 1 нейтральный внутри;</li> <li>- 3x3+нейтральные;</li> <li>- 5x2+нейтральный;</li> <li>- 8x3;</li> </ul> <p><b>Игры под давлением:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8x4;</li> <li>- 8x5.</li> </ul> <p><b>Игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1x1;</li> <li>- 1x2;</li> <li>- 3x3x3+1 нейтральный;</li> <li>- 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)</li> <li>- 8x5;</li> <li>- 9x9;</li> </ul>
---	----------	--	---



**Условия применения прессинга:**

- против игрока, который слабо технически оснащен;
- против игрока, принимающего мяч в сложных условиях (с недостаточной поддержкой от партнеров);
- против игрока, принимающего сложный для обработки мяч; в зоне критической для ошибки)

5

Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне

Задачи:

1. Фаза переход от атаки к обороне

**Главный принцип:**

Оказывать давление на игрока с мячом, организация компактного оборонительного построения с благоприятным расположением в защите.

Под принципы:

1. Быстрый отбор в зоне потери мяча.
2. Непрерывное и агрессивное давление на игрока с мячом.
3. Перекрытие линий возможных передач и потенциальных получателей.
4. Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника.
5. Уменьшите пространство для соперника во всех направлениях; ширина, глубина и по диагонали.

Изолированные упражнения  
ОРУ (с предметами, без предметов)  
Подвижные игры  
Акробатические упражнения  
Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта)  
Эстафеты  
**Рондо:**  
- 2x2+2 нейтральных

6. Объединяйтесь, чтобы обеспечить закрытие соперника, который меняет свое положение с партнерами по команде.
7. Максимально используйте дезорганизацию соперника, чтобы быстро вернуть мяч или перестроиться в позиционную оборону.
8. Различайте, «закрыт» ли мяч или «открыт».
9. Оптимальные расстояния друг к другу для своевременной подстраховки партнеров.
10. Знайте об игроках соперника дальних от мяча.
11. Важно правильное расположение корпуса (необходимо видеть мяч, партнера, соперника, свои ворота).

- Быстрый отбор в зоне потери мяча



- Непрерывное и агрессивное давление на игрока с мячом

снаружи+1  
нейтральный внутри;  
- 3x2+ 1 нейтральный  
внутри;  
- 3x3+нейтральные;  
- 5x2+нейтральный;  
- 8x3;

**Игры под давлением:**

- 8x4;  
- 8x5.

**Игры:**

- 1x1;  
- 1x2;  
- 3x3x3+1  
нейтральный;  
- 5x5+4 нейтральных  
(2 снаружи; 2 внутри)  
- 8x5;  
- 9x9;



- Перекрытие линий возможных передач и потенциальных получателей;
- Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника;
- Быстрый и агрессивный отбор мяча вблизи ворот соперника;
- Объединяйтесь, чтобы обеспечить закрытие соперника, который меняет свое положение с партнерами по команде;
- Максимально используйте дезорганизацию соперника, чтобы быстро вернуть мяч или перестроиться в позиционную оборону;
- Знайте об игроках соперника дальних от мяча;
- Важно правильное расположение корпуса (необходимо видеть мяч, партнера, соперника, свои ворота).

**Различайте, «закрыт» ли мяч или «открыт».**

Правило «открытого» и «закрытого» мяча нужно понимать с двух сторон:

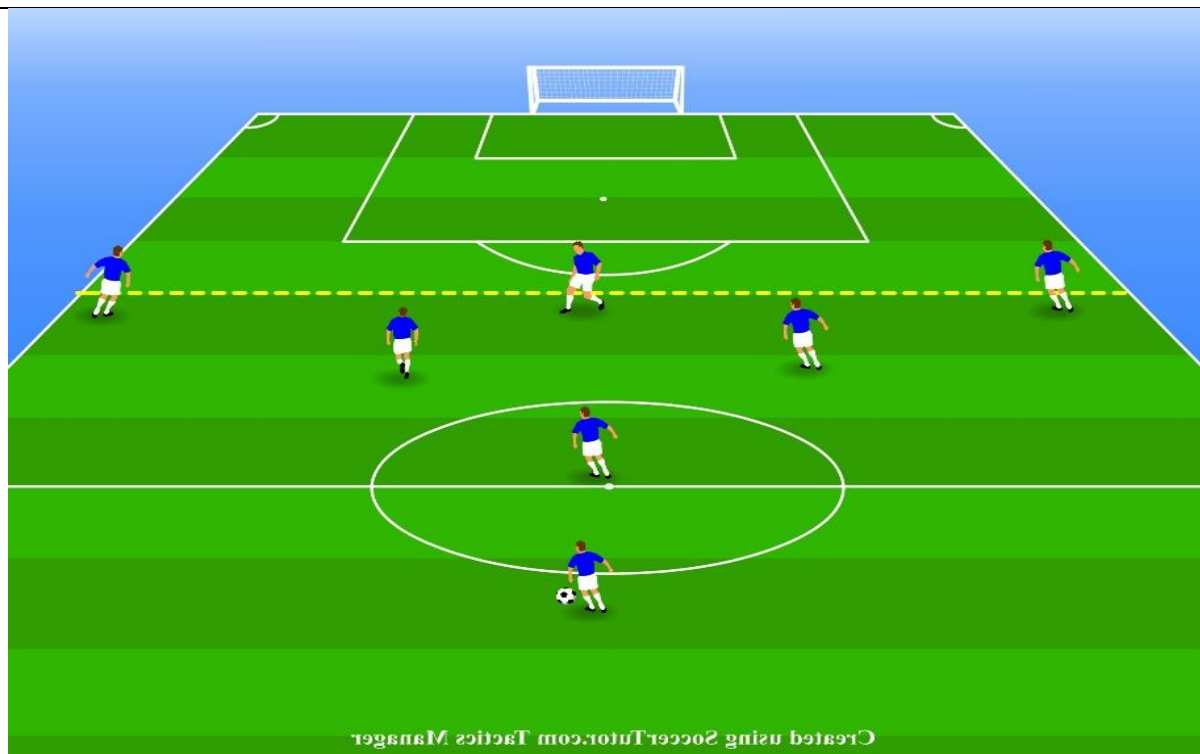
1. Относительно игрока с мячом;
2. Относительно игроков без мяча.

Относительно игрока с мячом:

«Мяч открыт» – это значит, что он готов делать передачу, мяч на ноге и он готов его двигать.

Относительно игроков без мяча:

		<p>«Мяч открыт» – это значит быть на открытой линии паса, являться адресом следующей передачи.</p> <p>Относительно игрока с мячом:</p> <p>«Мяч закрыт» – это значит, что в данную секунду, он никак не может сделать передачу (обрабатывает мяч, мяч идет в его сторону, ведет единоборство и т.д.).</p> <p>Относительно игроков без мяча:</p> <p>«Мяч закрыт» – это значит, что в данной позиции игрока без мяча, линия паса ПЕРЕКРЫТА соперником. Следовательно, необходимо ПОМЕНИТЬ ПОЗИЦИЮ (оказать поддержку, открыться в недодачу, за спину сопернику), чтобы быть на открытой линии паса, и стать адресом следующей передачи.</p> <p>Итог: «мяч открыт» – он может продолжать движение К СЛЕДУЮЩЕМУ игроку, «мяч закрыт» – он в данный момент не может двигаться в сторону следующего адреса (либо по причине неготовности игрока с мячом сделать передачу, либо по причине неготовности партнера).</p>	
6	Командные взаимодействия в схеме 1-4-3-3	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дальнейшая специализация игроков по позициям;</li> <li>2. Совершенствование командных взаимодействий в атаке и обороне, в схеме 1-4-3-3.</li> </ol> <p><b>Первый образец</b></p> <p>Начинается игра без сопротивления с 7 игроками на поле. Семь игроков расставлены с тремя полузащитниками в форме треугольника (2 атакующих и 1 защищающийся), тремя нападающими и одним поддерживающим игроком позади полузащитников.</p> <p>Упражнение начинается с того, что целевой игрок (игрок с мячом) передает его крайнему нападающему справа. Затем команде необходимо как можно быстрее передать мяч нападающему на другом фланге.</p> <p><b>Методические рекомендации</b></p> <p>Сосредоточьтесь на передачах, которые являются точными и своевременными. Убедитесь, что игроки сохраняют построение при владении мячом и переходе с одной стороны на другую.</p>	<p>Изолированные упражнения ОРУ (с предметами, без предметов) Подвижные игры Акробатические упражнения Спортивные игры (регбол, баскетбол, лапта) Эстафеты <b>Рондо:</b> - 2х2+2 нейтральных снаружи+1 нейтральный внутри; - 3х2+ 1 нейтральный внутри; - 3х3+нейтральные; - 5х2+нейтральный; - 8х3; <b>Игры под</b></p>

**давлением:**

- 8x4;
- 8x5.

**Игры:**

- 2x2;
- 2x2+ нейтральные;
- 3x3x3+1 нейтральный;
- 5x5+4 нейтральных (2 снаружи; 2 внутри)
- 11x11;
- 9x9;

**Второй образец**

Действия те же, что и предыдущая, за исключением того, что игроки стремятся к воротам. Поставьте вратаря в ворота. Игроки должны использовать ограничивающую линию (пунктирная линия) как линию вне игры.

**Методические рекомендации**

Нам все равно, как защищаются другие команды, мы хотим научить игроков, что делать. После атаки подчеркните, что игрокам необходимо как можно быстрее вернуться на исходные позиции за ограничивающую линию.



### **Третий образец**

Измените упражнение, добавив трех защитников и двух полузащитников. Если защищающаяся команда выигрывает владение мячом, то они стараются передать мяч назад игроку, который начинает владение. Ключевой игрок становится целевым игроком и играет с командой, владеющей мячом. Как только защищающаяся команда играет с ключевым игроком, владение мячом возвращается атакующей команде.





#### **Четвертый образец**

Упражнение начинается с того, что целевой игрок передает мяч наружу и направо вперед. Центральный полузащитник обороняющейся команды переключается, чтобы поддержать контроль мяча. Правый нападающий сразу попадает под давление со стороны защитника соперника. Два атакующих центральных полузащитника слегка смещаются вперед, чтобы освободить место для передачи. Центральный полузащитник обороны передает мяч в пространство перед нападающим и за защитником.

#### **Методические рекомендации**

Сначала проработайте действия для преодоления оборонительной линии, не завершая атаку. Обязательно следите за офсайдами.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

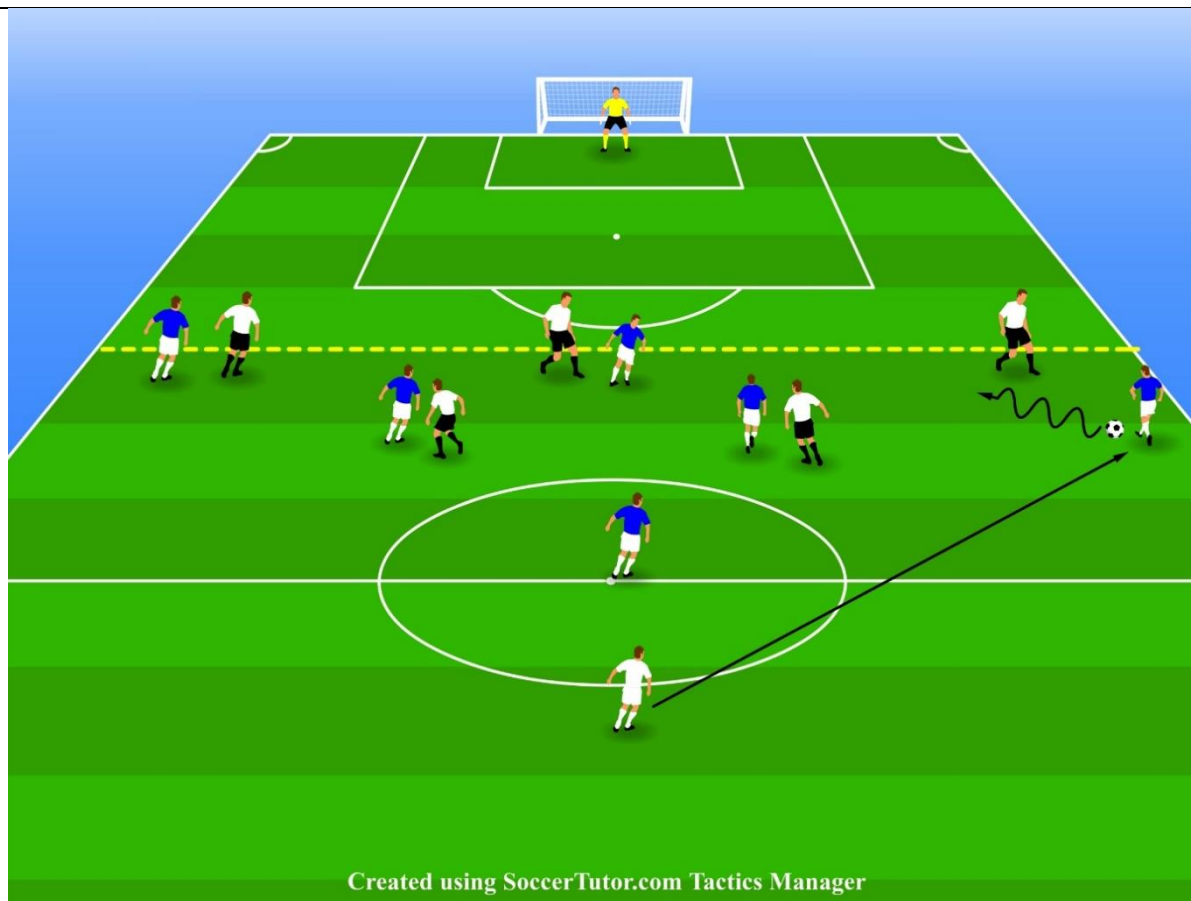


Как только действия будут выполняться стабильно качественно, нападающие и полузащитники идут к воротам и готовятся к подаче от правого нападающего.



### **Пятый образец**

Упражнение начинается с того, что целевой игрок передает мяч правому нападающему, на ход. Крайний защитник дает гандикап и не оказывает немедленного давления на нападающего, получившего мяч. Затем правый нападающий поворачивается лицом к крайнему защитнику и начинает вести мяч внутрь к защитнику.



Центральный нападающий открывается навстречу крайнему нападающему и играет в «стенку с крайним нападающим». Правый нападающий принимает мяч с уходом к воротам. Как только комбинация будет стабильно выполняться, нападающие и поддерживающие игроки двигаются к воротам, согласно своим позициям. Защитники должны занять оборонительные позиции и организовать оборонительные действия.



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Приложение № 22  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

**Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на этапе УТ**

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
<b>10 лет</b>			
<p>Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Ведение мяча: внешней стороной подъема стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы.</p> <p>Финты (обводка).</p> <p>Прием и обработка мяча (остановка мяча): подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, мяча, падающего сверху.</p> <p>Передачи мяча в заданном периметре.</p> <p>Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью подъема.</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p> <p>Преимущественная работа двумя ногами.</p>	<p><b>Индивидуальная тактика атакующих действий:</b> 1×1 - обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства, 1×1 – укрывание мяча корпусом.</p> <p>Групповые взаимодействия: в двойках, тройках – создание и использование игрового пространства, передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления, передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам</p> <p>Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты.</p> <p><b>Индивидуальная тактика обороны:</b> 1×1 – отбор и первый пас, закрывание, страховка игрока</p> <p>диагональная, уступом, отбор мяча.</p> <p>Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве.</p> <p>Малые игры.</p>	<p>Общая выносливость.</p> <p>Координация и ловкость.</p> <p>Дистанционная скорость.</p> <p>Стартовая скорость.</p> <p>Гибкость.</p>	<p>Быстрота оперативного мышления.</p> <p>Переключение внимания.</p> <p>Распределение внимания.</p> <p>Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).</p>
<b>11 лет</b>			
<p>Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар.</p> <p>Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью,</p>	<p><b>Тактика атакующих действий.</b></p> <p>Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля.</p>	<p>Координация и ловкость. Силовая выносливость.</p> <p>Общая</p>	<p>Быстрота оперативного мышления.</p> <p>Переключение внимания.</p>

<p>бедром, головой. Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении. Финты, уход. Отбор в выпаде. Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку. Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах.</p>	<p>Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Применение групповых взаимодействий в игре. <b>Тактика оборонительных действий.</b> Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение (перехват)+первый пас. Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.</p>	<p>выносливость. Дистанционная скорость. Стартовая скорость. Сила удара по мячу.</p>	<p>Распределение внимания. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).</p>
<b>12 лет</b>			
<p>Остановка: бедром, грудью, лбом. Удары по мячу с лета, полулета, через себя. Удары головой. Финты. Отбор мяча. Техника передач в заданных периметрах (квадраты). Техника ведущей и не ведущей ноги.</p>	<p><b>Тактика атакующих действий.</b> Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля. 1×1 обводка и удар. Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки). Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры. Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты. <b>Тактика оборонительных действий.</b> Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват и игра на опережение. Действия против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе. Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная,</p>	<p>Координация и ловкость. Стартовая скорость. Общая выносливость. Специальная выносливость. Дистанционная скорость</p>	<p>Быстрота оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.</p>



	уступом. Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча. Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе.		
<b>13 лет</b>			
Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и не ведущей ноги.	<b>Тактика атакующих действий.</b> Создание голевых ситуаций. Завершение атак. Взаимодействие в линиях при развитии атаки. Начало атаки от вратаря. Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача). <b>Тактика оборонительных действий.</b> Выбор оборонительной позиции. Единоборства вверху. Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне – прессинг в зоне потери мяча. Прессинг соперника при начале атаки от вратаря. Стандарты в обороне. Подсказ. Страховка.	Дистанционная скорость. Умение менять ритм движений. Общая выносливость. Стартовая выносливость. Специальная выносливость.	Точность оперативного мышления. Объем внимания. Устойчивость внимания.
<b>14 лет</b>			
Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы). Техника ведущей и не ведущей ноги.	<b>Тактика атакующих действий.</b> Завершение атак. Взаимодействия в линиях. Обостряющие (завершающие) передачи с флангов. Переход от обороны к атаке - первая передача вперед или на сохранение мяча. Умение играть по схеме 1-4-3-3. Понимание принципов игры 1-4-4-2. Выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря). <b>Тактика оборонительных действий.</b> Единоборства вверху.	Стартовая скорость (скоростно-силовые качества). Общая выносливость. Скоростная выносливость. Координация. Абсолютная сила. Гибкость.	Точность оперативного мышления. Объем внимания.

	Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны. Переход от атаки к обороне – переключение. Стандарты в обороне. Групповой отбор мяча, использование «ловушки». Прессинг в зоне потери мяча.		
--	---	--	--

программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

### Программный материал для этапов ССМ и ВСМ

№ Блока	Название Блока	Главная задача	Дополнительные задачи		Примерный набор упражнений
		Тактическая	Техническая	Физическая	
<b>15 лет</b>					
1	Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; - смене направления атак; -переходе из атаки в оборону	Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей	Игровое упражнение 4 + вратарь x 3 Игровое упражнение 5 + вратарь x 4 Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 7 + вратарь x 5 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 Игра 10x10 + 2 вратаря
2	Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону	Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей	Игровое упражнение 6x3 (3x3x3) Игровое упражнение 5x4 + 2 вратаря Игровое упражнение 6x5 + 2 вратаря Игровое упражнение 5 + вратарь x 5 Игровое упражнение 8 x 6 + 2 вратаря Игровое упражнение 10 x 8 + 2 вратаря Игровое упражнение 4x4 – взятие линии на фланге Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
3	Начало, развитие И завершение Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые взаимодействия при: -атаке по центру;	Ведение мяча Передача мяча Остановка	Стартовая скорость Дистанционная скорость	Игровое упражнение 3x2 + вратарь Игровое упражнение 4x3 + вратарь Игровое упражнение 4x2 + вратарь Игровое упражнение 5x4 + вратарь

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

		в атаку			
6	Противодействие Началу и развитию Атак в зоне атаки (зоне 3)	Групповые взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку	Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Максимально эффективное использование силовых способностей	Игровое упражнение 3x3 + вратарь Игровое упражнение 4x4 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь Игровое упражнение 8x7 + вратарь Игра 8x8 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря
<b>16 – 17 лет</b>					
1	Начало и развитие Атак в зоне Обороны (зоне 1)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; смене направления атак; переходе из атаки в оборону	Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила	Игровое упражнение 5 + вратарь x 4 Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 Игровое упражнение 6 + вратарь x 5 Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 Игровое упражнение 6 + вратарь x 4 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8 + вратарь x 7 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 Игра 10x10 + 2 вратаря
2	Начало и развитие Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене	Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная	Игровое упражнение 8x4 (4x4x4) Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря Игровое упражнение 9x7 + 2 вратаря Игровое упражнение 10x9 + 2 вратаря Игровое упражнение 10 + вратарь x 9 с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами

		направления атак; -переходе из атаки в оборону	Удар	сила	Игра 10x10 + 2 вратаря
3	Начало, развитие И завершение Атак в зоне атаки (зоне 3)	• Групповые и командные взаимодействия при: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак; -переходе из атаки в оборону	Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Перемещения без мяча Удар Игра головой	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила	Игровое упражнение 5x4 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь Игровое упражнение 7x5 + вратарь Игровое упражнение 8x6 + вратарь Игровое упражнение 6x5 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8x6 + вратарь с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10x9 + вратарь Игра 10x10 + 2 вратаря
4	Противодействие Началу, развитию и Завершению атак в Зоне обороны (зоне 1)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене направления атак;	Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка мяча Игра головой	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила	Игровое упражнение 6 + вратарь x 5 Игровое упражнение 7 + вратарь x 6 Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 Игровое упражнение 7 + вратарь x 7 Игровое упражнение 9 + вратарь x 9 Игровое упражнение 6 + вратарь x 6 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 8 + вратарь x 8 с 3 продольными зонами Игровое упражнение 10 + вратарь x 10 Игра 10x10 + 2 вратаря
5	Противодействие Началу и развитию Атак в средней Зоне (зоне 2)	Групповые и командные взаимодействия при противодействии: -атаке по центру; -атаке по флангу; -смене	Отбор мяча Перемещения без мяча Удар Ведение мяча Передача мяча Остановка	Стартовая скорость Дистанционная скорость Специальная выносливость Абсолютная сила	Игровое упражнение 6x6 + 2 вратаря Игровое упражнение 8x8 + 2 вратаря Игровое упражнение 6x6 + вратарь Игровое упражнение 10x9 + вратарь Игровое упражнение 10x9 + вратарь с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря с 3 продольными зонами Игра 10x10 + 2 вратаря

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

Приложение № 24  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»

### Приоритеты в обучении и развитии обучающихся на этапах ССМ и ВСМ

Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Физическая подготовка	Психологическая подготовка
<b>15 лет</b>			
<p>Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.</p>	<p><b>Тактика атакующих действий.</b>            Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):            а) при розыгрыше стандартных положений;            б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).            Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки): а) при розыгрыше стандартных положений;            б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).            Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака;            б) сохранение мяча – постепенное нападение.</p> <p><b>Тактика оборонительных действий.</b>            Групповые взаимодействия при противодействии началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):            а) при розыгрыше стандартных положений;            б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).            Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны):            а) при розыгрыше стандартных положений;            б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).            Групповые взаимодействия при переходе из атаки в оборону: а) прессинг в зоне потери мяча;            б) переход в позиционную оборону.</p>	<p>Максимально эффективное использование силовых способностей.            Стартовая скорость (скоростно-силовые качества).            Специальная выносливость.            Специальная ловкость.</p>	<p>Объем внимания.            Распределение внимания.            Точность оперативного мышления.            Быстрота оперативного мышления.</p>
<b>16 - 17 лет</b>			
<p>Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач.</p>	<p><b>Тактика атакующих действий.</b>            Командные взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):            а) при розыгрыше стандартных положений;            б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).            Командные взаимодействия при завершении атак (зона атаки):</p>	<p>Максимально эффективное использование силовых способностей.            Стартовая скорость</p>	<p>Объем внимания •            Распределение внимания.            Точность оперативного мышления.</p>



	<p>а) при розыгрыше стандартных положений;  б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).  Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку: а) первая передача вперед – быстрая атака;  б) сохранение мяча – постепенное нападение.  <b>Тактика оборонительных действий.</b>  Командные взаимодействия по противодействию началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):  а) при розыгрыше стандартных положений;  б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).  Командные взаимодействия по противодействию началу, развитию и завершению атак (зона обороны):  а) при розыгрыше стандартных положений;  б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).  Командные взаимодействия при переходе из атаки в оборону: а) прессинг в зоне потери мяча;  б) переход в позиционную оборону.</p>	<p>(скоростно-силовые качества).  Специальная выносливость.  Специальная ловкость.</p>	<p>Быстрота оперативного мышления.</p>
--	--	--	--

Приложение № 25  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся обучающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	ноябрь	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	декабрь	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	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	март	Ознакомление с основами изучаемого технического элемента и его использования в игровых условиях
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	октябрь-май	Изучение правил соревнований
	Режим дня и питание обучающихся	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	май	Ознакомление с инвентарем и оборудованием футболистов площадки. Правила их применения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Требования техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	сентябрь – май	Обучение правилам поведения на учебно-тренировочном занятии, на спортивных соревнованиях.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь-ноябрь	Ознакомление с хронологией олимпийского движения. Место футбола в ОИ современности
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь-ноябрь	Правильное питание. Основной рацион питания футболистов разного возраста
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Основы организации движений. Нагрузка в баскетболе
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	сентябрь-май	Устанавливается тренером-преподавателем самостоятельно
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	сентябрь-май	Совершенствование тактики игры с учетом особенностей игровой ситуации
	Психологическая подготовка	сентябрь-май	Стресс-факторы соревновательной деятельности. Их оптимизация
	Травматизм в футболе	сентябрь-май	Классификация и перечень основных

			травм футболистов. Средства и методы их предотвращения
	История развития спортивной школы и ее выпускники	март	Историческая справка возникновения и развития спортивной школы
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки обучающегося	январь-сентябрь	Средства восстановления футболистов, основы их применения
	Правила поведения и пребывания на соревнованиях за пределами России	в течении сезона	Ознакомление с правилами поведения футболистов на спортивных соревнованиях за пределами России
	Единая спортивная квалификация	февраль	Требования к получению спортивного разряда, звания
	Психологическая готовность обучающегося к соревновательной борьбе	сентябрь-май	Оптимизация предстартовых состояний. Средства, используемые для настроя игрока на игру
	Основы спортивного питания	сентябрь-декабрь	Сбалансированное питание обучающегося: понятие, составляющие
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	март-апрель	Ознакомление с основными законодательными актами, документами
	Травматизм в футболе	сентябрь-май	Профилактика травматизма: способы и средства
	Изменения и нововведения в правила спортивных соревнований	сентябрь-май	Ознакомление с изменениями в правилах соревнований





Приложение № 28  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
ГБОУ КК «ШИСП «Кубань»  
от 16 июля 2024 г. № 00

**Годовой план учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Январь										1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	2	2		2	2	2	
Февраль	2	2	2		2	2	2	2	2	2		3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3		3		3	3	3			
Март	4	4	4		4	4	4		4	4		4	4	4	4	4	4		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Апрель		5	5	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6		6	6	6	6		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Май				1	1		1			ср	ср	ср		ср	ср	ср	1	1	1		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	
Июнь	2	2		2	2	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3		3	3	3	3		4	4		4	4	4	4	4	4	
Июль		4	4	4	4	4	4		4	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5		5	5	5	5						
Август																																
Сентябрь	6		6	6	6	6	6	6		ср	ср	ср	ср	ср	ср		6	6	6	6	6	6		6	1	1	1	1	1	1		
Октябрь	1	1	1	1	1	1		1	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		2	2	2	3	3	3		3	3	3	
Ноябрь	3	3	3		3	3	3	3	3	4		4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4		5	5	5	5	5	
Декабрь	5		5	5	5	5	5	5		5	5	5	6	6	6		6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	

Блок 1 Создание голевых ситуаций
Блок 2 Взаимодействие в линиях при атаке (постепенное нападение)
Блок 3 Начало атаки от вратаря
Блок 4 Прессинг соперника при начале атаки от вратаря
Блок 5 Переход от обороны к атаке и от атаки к обороне
Блок 6 Командные взаимодействия в схеме 1-4-3-3
Соревнования
Самоподготовка

