

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАРАЧАЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 Г. КАРАЧАЕВСКА»
(МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска»)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
(тренерского) совета
МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска»
Протокол № 3 от 19.06.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска»



Р.Б. Хасанов

Приказ № 24 от 19.06.2023г.

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

(разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1230 и с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки – 3 года

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Составитель программы:

Заместитель директора
по методической работе

Болатчиев Аслан Зекерияевич

г. Карачаевск
2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Общие положения	3
1.1. Нормативное обеспечение Программы	3
1.2. Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности.....	5
1.3. Цели и задачи	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	18
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III. Система контроля	28
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	28
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	29
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	29
IV. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»	36
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	36
4.2. Учебно-тематический план	45
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	51
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	51
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	51
6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	56
6.3. Требования к информационно-методическим и иным условиям	57

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом 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»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 987;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного

врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

➤ на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарноэпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

➤ с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

➤ на основании Устава МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 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).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по футболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Карачаево-Черкесской Республики и Российской Федерации и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

1.2. Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности

Футбол (англ. **football**, «ножной мяч») - командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона.

В настоящее время футбол - самый популярный и массовый вид спорта в мире. Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут. Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу. Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов - либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой - от 7 до 11 человек, у каждого из которых - свое игровое амплуа.

Вратарь может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола).

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача - противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

Полузащитники действуют, как правило, в середине поля. Их задача - помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача - взятие его ворот (т.е. голы).

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится футбольный судья - человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия. Задачи футбольного судьи - контролировать и обеспечивать:

- соблюдение правил игры;
- ход матча, его временные рамки;
- соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;
- соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;
- покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено);
- отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результате игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча.

Помощники футбольного судьи (судьи на линиях) располагаются за пределами поля. На каждый матч назначаются резервный судья и два помощника, в чьи обязанности входит сигнализировать:

- о выходе мяча за пределы поля;
- о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;
- когда кто-то из игроков находится в положении «вне игры»;
- когда поступает просьба о замене игрока;
- о нарушениях правил футбола, которые оказались не замеченными судьей в поле;
- при выполнении 11-метрового удара - о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

Футбольное поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественном или искусственным в соответствии с правилами соревнований. Размеры стандартного поля: Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м. Размеры поля для игры юных футболистов. Размер поля зависит от размера шага и дальности удара в каждой возрастной группе.

Мяч. Размер 4. Является стандартным для мини-футбола, также предназначается для тренировок детей в возрасте 10-12 лет. В соответствии с правилами ФИФА мяч может быть изготовлен из кожи или других пригодных материалов, вес мяча - в пределах 369-425 г, а объем окружности не должен превышать 63,5 см.

Размер 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 11 12 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (5 м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта.

Экипировка. Обязательными элементами экипировки футболиста являются футболка, трусы, гетры, щитки и футбольная обувь. Цвет экипировки вратарей должен отличаться от цвета экипировки остальных игроков и судьи. Игрок не должен надевать то, что может во время игры в футбол представлять опасность для него самого или других (включая ювелирные изделия).

1.3. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии футбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростносиловых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска», осуществляющая образовательную деятельность по Программе, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с:

- сроками реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
- объемом Программы;
- видами (формами) обучения;
- годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря) исходя из астрономического часа;
- календарным планом воспитательной работы;
- планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планами инструкторской и судейской практики;
- планами медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Образовательная деятельность в МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска» осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемости групп, представлены в таблице №1 в соответствии с приложением с ФССП.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-22
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-20

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Футбол», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1000 представлен в таблице №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Количество часов в неделю	6	7	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	364	416	520	624	728	832	936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме - это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение - это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МКУ ДО «СШ №1 г. Карачаевска» обучения с применением дистан-

ционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств - гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Учебно-тренировочные мероприятия

таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Рос-	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физиче-	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинско-	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Футбол» представлен в таблице №4

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Таблица №5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	7	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14-22			12-20				
1.	Общая физическая подготовка	46	54	66	88	112	125	149	165
2.	Специальная физическая подготовка				47	60	80	95	115
3.	Участие в спортивных соревнованиях				20	20	20	20	20
4.	Техническая подготовка	142	167	178	202	228	146	162	188
5.	Тактическая подготовка	6	6	6	19	26	76	82	104
6.	Теоретическая подготовка	6	6	6	10	16	16	20	22
7.	Интегральная подготовка	100	119	148	104	124	191	218	228
8.	Психологическая подготовка	6	6	6	8	12	12	18	22
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	4	4
10.	Инструкторская практика				8	10	10	12	16
11.	Судейская практика				8	10	10	12	12
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	20	20	20
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	20	20	20
Общее количество часов в год		312	364	416	520	624	728	832	936

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) - раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры - **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов футбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, воз-

никающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях-от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела *«Теоретическая подготовка»* выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подго-

товки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать *инструкторско-судейскую практику* на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитационно-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под *восстановительными мероприятиями* следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в

той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебнобиологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- *формирование нравственного сознания;*
- *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- *формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

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

		<p>поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных сорев-</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на ука- 	В течение года

	нованиях и иных мероприятиях)	занных 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

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

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

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Анализ действующего антидопингового законодательства.	В течение года	изучение материалов
	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»	январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	апрель- май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки, учебно-	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».		информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	декабрь, май	анкетирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица №8

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно - правовому регулированию в сфере физи-

ческой культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица №9

№	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

2	<p>2 Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез, 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>
3	<p>3 Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>
4	<p>4 Кислородотерапия (кислородные коктейли).</p>	<p>Каждый четверг</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
- ✓ выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- ✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специальнофизической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и представлены в таблицах № 10, №11.

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации.

Челночный бег 30 м (3x10 м) и 5x6 м. На расстоянии 10 м (6м) друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бег на 10м и 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

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

Ведение мяча 3x10 м. На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

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

Передача мяча в «коридор». Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1x1 и 2x2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступить границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Челночный бег 104 м с высокого старта. Линией старта служит ли-

ния ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени¹.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки футболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов футбола (индивидуально или в игре):

- основные элементы технической подготовки;
- ходьба в сочетании с бегом;
- бег с изменением направления, скорости, с приставными шагами - вправо, влево, спиной вперед, зигзагом - с выпадом в стороны, с подскоками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, челночный бег;
- защитная стойка;
- прыжки вверх, отталкиваясь одной или двумя ногами, вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной или двумя ногами;
- удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам, серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам, внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, пяткой, пяткой скрестно;
- удар - бросок стопой, с лета внутренней стороной стопы;
- боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета;
- удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;
- прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней стороной стопы, мяча подошвой;
- обманные движения без мяча;
- финт «Уходом»;
- «Проброс мяча мимо соперника»;
- выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении;
- отбор мяча выбиванием, перехватом;

- комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом;
- Тактика игры в атаке:
- «открывание»;
- отвлечение соперников;
- маневрирование;
- передачи;
- ведение и обводка;
- удары по воротам;
- комбинация «игра в одно - два касания» между двумя партнерами, «Стенка», «Двойная стенка», «Скрещивание», «Смена мест», «Пропускание мяча», при введении мяча в игру из-за боковой линии, при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля, при розыгрыше угловых ударов.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №12.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

Таблица № 12

Норматив	Содержание
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки.
Удар по мячу любым способом левой, правой ногой с расстояния 17 м - (15 лет), 11 м - (8-14 лет)	Футболисты 8-14 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 15 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется любым способом. Учитывается сумма попадания.
Передача мяча (пас)	Футболист должен поставить опорную ногу на расстояние не более 10 см сбоку от мяча. Нога должна стоять на одном уровне с мячом. Ногу, которой будет совершаться удар, необходимо
Отбор мяча	Для этого необходимо сблизиться с противником и в момент, когда он теряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу или толкнуть соперника плечом в плечо и овладеть мячом.
Жонглирование мячом	Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой,
Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность	Выполняется с разбега, не выходя за пределов игровой площадки.

Удар по мячу на дальность	Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме луч-
---------------------------	--

IV. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»

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

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера и обучающегося
1	Сообщение	1.Тренер-преподаватель сообщает учебную информацию. 2.Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	Тренер-преподаватель предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шкагам). Контроль Тренер-преподаватель и самоконтроль футболиста. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	Тренер-преподаватель ставит проблему, выделяет основные ее части. Тренер-преподаватель заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающегося, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в футболе.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для футбола, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий

по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в футболе являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

Футбол является универсальным видом спорта, который требует большой физической силы, выносливости и ловкости. Упражнения из других видов спорта способствуют развитию координации, гибкости, ловкости, быстроты, скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для футболиста.

Акробатические упражнения, подвижные игры, прыжки на батуте способствуют развитию координации у футболистов. Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства.

Занятия гимнастикой помогают развивать у футболистов гибкость. Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Занимаясь дзюдо, футболист совершенствуется в выполнении укрывания мяча корпусом, а также развивает свою ловкость и силу. Быстрота футболиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. Так командные виды спорта (баскетбол, волейбол, гандбол) способствуют развитию ловкости, координации, скорости, выносливости, быстрому реагированию и принятию решений на изменяющиеся условия игры. Повышению «сыгранности» между игроками. Большинство упражнений из легкой атлетики включает в себя футбол, поэтому развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и силы в большинстве случаев выполняются с помощью легкоатлетических упражнений (бег на короткие, средние, длинные дистанции, «попеременный» бег, «челночный» бег, бег с барьерами, гладкий бег, прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок).

Скоростно-силовая подготовка (сочетание быстроты и силы) - способность проявлять силовые усилия в наименьшее время. Нельзя разделить силовую и скоростную тренировку во времени, т.е. работать надо в комбинации. Упражнения из тяжелой атлетики, («рывок», «толчок», жим лежа, прыжки со штангой) помогают футболистам развивать силу, скоростно-силовые качества. Работа со штангой, должна проходить под строгим наблюдением тренер-преподавателя и соответствующим весом и нагрузкой для каждого отдельного ребенка. Тренер-преподаватель всегда должен помнить, что основная задача на уровнях подготовки – не навредить здоровью обучающегося!

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

Для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туло-

вища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

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

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты.

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

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях

с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180 С°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д.

«Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями

и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам;

с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180 С°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

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

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственно-

го веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Учебно-тренировочный этап

1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижны-

ми или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180 С°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д.

«Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в локтевых суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резино-

вого) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам;

с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180 С°.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

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

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №13.

Учебно-тематический план

Таблица №13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам - основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно называются:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного - увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №14.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

Таблица №14

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
<p>Подготовительный этап.</p>	<p>Основная задача подготовительного этапа - развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в футбол.</p> <p>Общеподготовительный этап - задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 34. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p>Специально-подготовительный этап</p> <p>Задачи специально-подготовительного этапа - увеличение объемов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задача подготовительного этапа - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.</p> <p>Подготовительный этап условно делится на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.</p> <p>Общеподготовительный этап - задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> <p>Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объемов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>

Предсоревновательный этап.	Задачи предсоревновательного этапа - увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задачи предсоревновательного этапа - увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла.
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок - 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе 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.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 15, 16, 17.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 15

№ 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
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Таблица № 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
				Количество				
Для спортивной дисциплины «футбол»								
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подго- товки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок экс- плуатации (лет)	количество	срок экс- плуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировоч- ный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины «футбол»							
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1

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

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3. Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексии, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплого режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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 составлять более 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.

Перечень информационного обеспечения

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол // Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. —496 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта//Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
3. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность // М.: Терра-спорт, 2000.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, - 1998.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх // Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Киев. 1999.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта // М.: ИКА, 1998. - 320 с.
8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
9. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.
10. Юный футболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.
11. Рекомендуемая литература для родителей и обучающихся:
12. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
13. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
14. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

Интернет ресурсы:

1. www.football.kulichki.net
2. www.soccer.ru Приложение 1
3. Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
4. Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
5. Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>
6. Сайт Российского антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
3. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.

2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

Примерные тестовые задания по теме: «Футбол»

Приложение № 1

1. В какой стране и в каком городе проходил Финал Клубного чемпионата мира 2019:
а) Доха + б) Лондон в) Абу-Даби
2. Что в переводе с английского означает слово «футбол»:
а) «Бей ногой» б) «Мячом и ступней» + в) «Ручной мяч»
3. Как называется штрафной удар, который совершают по воротам на расстоянии 11 метров:
а) Аут б) Буллит в) Пенальти +
4. Что такое «офсайд»:
а) «Вне игры» + б) Удаление в) Нарушение
5. Чем сигнализирует нарушение боковой судья основному арбитру:
а) Свистком б) Рукой в) Флагом +
6. Что подразумевает судья, показывая игрокам «желтую карточку»:
а) Замена игрока б) Предупреждение + в) Штрафной
7. Как называют игрока, который в соревновании забил больше всех голов:
а) Вице-чемпион б) Лидер в) Лучший бомбардир +
8. В какой стране появился и начал развиваться футбол:
а) Португалия б) Англия + в) Бразилия
9. Какие цвета карточек существуют в футболе:
а) Зеленая, красная и желтая б) Черная и красная
в) Красная и желтая +
10. Место проведения первого мирового турнира по футболу:
а) Москва (СССР)
б) Буэнос-Айрес (Аргентина) +
в) Мотевидео (Уругвай)
11. Какое количество рефери необходимо для судейства одного футбольного матча:
а) 3 + б) 2 в) 7
12. Какой вес самых легких футбольных ботс:
а) 80 грамм б) 99 грамм + в) 122 грамма
13. При каких условиях футболисты играют красным или желтым мячом:
а) Во время неблагоприятных погодных условий - дождь, снег, туман + б) Когда начинается дополнительное время игры
в) Если мяч вылетел за пределы поля
14. Как называется награда, которая вручается лучшему бомбардиру по итогам календарного года:
а) Золотая статуэтка б) Золотой мяч в) Золотая бутса +
15. Что такое финт в футболе:
а) Технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть соперника +
б) Определение местоположения мяча
в) Второе наименование полузащитника

16. Сборной команде какой страны достался титул чемпиона мира по футболу в 2014 году:
а) Португалия б) Германия + в) Бразилия
17. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста:
а) Золотая бутса б) Статуэтка чемпиона в) Золотой мяч +
18. За сборную какой страны играл легендарный футболист Диего Марадона:
а) Уругвая б) Аргентины + в) Бразилии
19. Что оформил игрок, забивший 3 мяча за один матч:
а) Гандикап б) Автогол в) Хет-трик +
20. В каком году впервые прошло мировое первенство по футболу:
а) 1926 б) 1930+ в) 1934
21. Как правильно расшифровывается аббревиатура УЕФА:
а) Союз европейских футбольных ассоциаций +
б) Союз евроинтегрированных футбольных ассоциаций
в) Собрание европейских футбольных ассоциаций
22. Организатор мирового первенства по футболу:
а) НХЛ б) ФИФА +
в) Олимпийский организационный комитет
- Команда из какой страны чаще всего становилась победителем чемпионата мира и сколько раз:
а) Англия (4 победы)
б) Германия (3 победы)
в) Бразилия (5 побед) +
23. Продолжительность футбольного тайма, в минутах:
а) 40 б) 45 + в) 30
24. Какое количество игроков одновременно находится на игровом поле с двух сторон:
а) 24 б) 20 в) 22 +
25. Футбольный матч состоит из частей, которые называются:
а) Периодом б) Таймом + в) Сетом
26. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота:
а) Автогол + б) Штрафной в) Ложный маневр
27. Какой футбольный клуб пять раз подряд становился победителем Лиги Чемпионов в 20 веке:
а) Милан б) Барселона в) Реал Мадрид +
28. В какой стране впервые проходил Кубок мира ФИФА:
а) Уругвай + б) Англия в) Франция

Требования техники безопасности на занятиях по футболу

<p>Требования безопасности перед началом занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; ➤ проверить надежность установки и крепления ворот и другого спортивного оборудования; ➤ проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; ➤ провести разминку; ➤ тщательно проветрить спортзал;
<p>Требования безопасности во время занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя; ➤ строго соблюдать правила проведения подвижной игры; ➤ избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; ➤ при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. ➤ внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
<p>Требования безопасности по окончании занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. ➤ организованно покинуть место проведения занятий. ➤ снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
<p>Требования безопасности в аварийных ситуациях</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. ➤ при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. ➤ при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. ➤ при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.