УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЬТАИР» ГОРОДА ТИХОРЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШ
«Альтаир» г.Тихорецка
от «31» августа 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Альтаир» г.Тихорецка
_____ Г.В. Васильева
«31» августа 2026 г.
Приказ № 61 от «31» августа 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Автор-составитель:
Чемеркин Максим Николаевич,
заместитель директора

г. Тихорецк, 2026 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, спортивным дисциплинам указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008 (далее – ФССП).

таблица № 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Футбол» – 001 000 2611 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Футбол	001	001	2	6	1	1	Я
Футзал	001	002	2	8	1	1	Я
Пляжный футбол	001	003	2	8	1	1	Я
Мини-футбол 6х6, 7х7, 8х8	001	005	2	8	1	1	Я

1.1. Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивной школой "Альтаир" города Тихорецка муниципального образования Тихорецкий район (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 17 февраля 2026 года № 110, а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.3. 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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2. Краткая характеристика вида спорта «Футбол».

Футбол (от англ. foot – нога, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Футбол довольно долгое время неизменно является практически самым популярным и массовым видом спорта в мире. До современного футбола была игра под названием «харпастум», в которую играли в Египте, Германии и Италии. Но зарождён современный футбол был только в 1863 году в Англии, и с тех пор и начал распространяться по всему миру.

Полное англоязычное название «association football» было выбрано после создания английской Футбольной ассоциации в 1863 году, чтобы отличать эту игру от других разновидностей футбола, существующих на то время, в частности регби («rugby football»). Термин «соккер» (англ. soccer) зародился в Англии в 1880-х годах, как сокращение «-soc-» от слова «association» (первые три буквы «ass-» не использовались из-за неблагозвучности) с добавлением суффикса «-er» на оксфордский манер (по аналогии rugby назывался rugger, «раггер»).

В наши дни название «соккер» распространено лишь в ряде англоязычных стран, где продолжают практиковаться другие разновидности футбола. В Австралии и Новой Зеландии футболом исторически называют австралийский футбол или регби. В Ирландии термин «футбол» относится к гэльскому футболу, поэтому «соккер» употребляется в прессе. В ЮАР игра в большинстве известна как «соккер», что выразилось в названии чемпионата ЮАР – «Премьер соккер лига» и стадиона Соккер Сити на котором проходил финал ЧМ-2010. В США и Канаде употребляется термин «соккер», так как футболом называют американский футбол и канадский футбол.

Матч – футбольная игра, которая состоит обычно из двух частей, так называемых таймов, каждый из которых длится 45 минут. Между таймами имеется перерыв 15 минут, после которого игроки меняются воротами. Поле, на котором игроки играют в футбол, имеет травяное или синтетическое покрытие. Всего в игре участвуют 22 игрока, которые разделены на 2 команды по 11 игроков. Трогать мяч руками в команде имеет право только один футболист – вратарь (но не на всей территории поля, а только в штрафной зоне).

Также в футболе используются такие амплуа: защитники, полузащитники, нападающие. Основная задача защитников – прессинговать соперников, отбирать мяч у соперника, не позволив забить ему гол в ворота своей собственной команды. Полузащитники, как правило, играют в центре поля и могут либо страховать защитников, либо помогать нападающим, в зависимости от ситуации или указания тренера. Нападающие, в свою очередь, преимущественно находятся на половине поля соперника, чтобы быть как можно ближе к чужим воротам для забивания гола.

Если основное время матча (90 минут) не определило победителя, то, в зависимости от регламента, объявляется ничья или назначается дополнительно время – два небольших тайма, каждый протяженностью 15 минут. Однако если между дополнительным и основным временем футболистам даётся время на отдых, то между таймами дополнительного времени по правилам даётся время только лишь на смену воротами. Если же не определили победителя и два добавочных коротких тайма, тогда пробиваются пенальти по 5 ударов от каждой команды. Если по результатам и этих ударов сумма забитых голов равна, то бьётся по одному удару от каждой команды до тех самых пор, пока не определится победитель.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом таблицы № 2).

таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14 - 28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	11	12 - 24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6 - 12

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

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, с учетом ФССП.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста обучающегося;

наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол».

Возможен перевод обучающихся из других организаций физкультурно-спортивной направленности.

2.2. Объем Программы (с учетом таблицы № 3).

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более

20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации, реализующей Программу.

таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В зависимости от специфики и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

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.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (с учетом таблицы № 4).

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия

обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.3.3. Спортивные соревнования (с учетом таблицы № 5).

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	первый, второй годы	третий год	до трех лет	свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «футбол»					
Контрольные	1	4	3	1	1

Основные	-	1	1	1	1
Матчи	-	5	25	30	32
Для спортивной дисциплины «футзал»					
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	-	1	2	2	2
Матчи	-	5	28	28	32
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»					
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	-	-	2	2	2
Матчи	-	-	22	22	26

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.3.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, тестирования и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (с учетом таблицы № 6).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

таблица № 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11

2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-4	7-8	7-8	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	32-35	20-24	26-29	27-32

Учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к Программе.

2.5. План воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях

допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном

стенде Организации. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.7. План инструкторской и судейской практики приведен в приложении № 4 к Программе.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике обучающиеся приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Обучающиеся должны на учебно-тренировочном этапе уметь самостоятельно провести занятие по футболу с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку со школьниками (одноклассниками), уметь дать правильную оценку за выполнение упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований, а на этапе совершенствования спортивного мастерства самостоятельно организовать соревнования для начинающих.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

Обучающийся должен уметь правильно поставить задачу конкретного учебно-тренировочного занятия, знать нормы его проведения (занятие по общепринятому плану), составные части занятия, их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части занятия отдельным обучающимся и с помощью остальных давать оценку его деятельности.

В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения и уметь их продемонстрировать.

При овладении обучающимися инструкторскими навыками тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит обучающихся с их классификацией. Предлагает обучающимся оценить выполнение того или иного элемента, упражнения, выполненного товарищем, т.е. выставить соответствующую оценку.

Судья по футболу должен знать следующее:

правила игры;

протокол игры и как его заполнять (вести);

положение по футболу и как его составлять;

календарь игр и как его составлять;

организация соревнований по футболу;

обязанности главного арбитра, главного секретаря, помощника арбитра;

судейство школьных соревнований в качестве главного арбитра в группах начальной подготовки;

судейство школьных соревнований в качестве главного арбитра в учебно-тренировочных группах;

судейство городских, районных соревнований в качестве помощника главного арбитра;

судейство городских, районных соревнований в качестве главного арбитра;

судейство официальных соревнований в качестве главного арбитра игры и помощника арбитра.

В учебно-тренировочном процессе тренер-преподаватель привлекает обучающихся для судейства соревнований более юных обучающихся на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе. При достаточной практике судейства и положительной оценке присваивается звание юный судья по спорту, и обучающийся привлекается к судейству официальных соревнований.

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, приведен в приложении № 5 к Программе.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечиваю восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;

введение специальных профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

соблюдение режима дня.

Медицинские, медико-биологические средства восстановления.

С ростом объёма средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, необходимо увеличить время, отводимое на восстановление организма обучающегося.

Медицинский, медико-биологический контроль осуществляется тренером-преподавателем совместно с медицинским работником и предусматривает следующее:

воздействие спортивных занятий на организм обучающихся;

определение функционального состояния организма для оценки тренированности;

определение максимальной продолжительности интервалов отдыха в занятиях;

рациональное питание;

обеспечение своевременного медицинского обследования обучающихся;

выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья;

рекомендации по режиму дня;

включение профилактических процедур с использованием ванн, сауны и других средств восстановления;

контроль за санитарно-гигиеническим содержанием мест занятий.

Медицинский, медико-биологический контроль тесно связан с восстановительными мероприятиями.

Во время обучения в спортивной школе от года к году увеличивается расход энергетических ресурсов растущего организма обучающегося. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм обучающегося оказывают медицинские и медико-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа и самомассажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна и бани.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца вследствие чего, кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма обучающегося выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен.

Медицинский, медико-биологический контроль за учебно-тренировочным процессом необходим для более эффективного построения и планирования учебно-тренировочных занятий. Контроль должен предусматривать учет и оценку учебно-тренировочных нагрузок, поскольку они являются основными средствами воздействия на развитие тренированности и изменение физиологического состояния.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм обучающегося адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижение спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок обучающихся. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система контроля

3. 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) приведены в приложении № 8, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (с учетом приложений № 6-8 к федеральному стандарту спортивной подготовки) приведены в приложении № 6.

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

3.2.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года для спортивных дисциплин «футбол» и «мини-футбол», «футзал».

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных и (или) региональных, и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях, и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус», для спортивных дисциплин «футбол», «мини-футбол», «футзал», «пляжный футбол»;

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

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных, и (или) всероссийских спортивных соревнованиях, и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус», для спортивных дисциплин «футбол», «мини-футбол», «футзал», «пляжный футбол»;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»

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

4.1. Теоретическая подготовка на этапах спортивной подготовки.

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации обучающихся. При этом для сообщения теоретических

сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-15 мин для сообщения на каждом учебно-тренировочном занятии.

4.1.1. Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки.

История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. 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. 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. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. 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. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. 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. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

4.1.2. Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 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. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

14.1.3. Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Синдром «недотренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

4.2. Общая физическая подготовка (ОФП) на этапах спортивной подготовки:

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по этапам спортивной подготовки с учётом возраста и квалификации обучающихся. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждом учебно-тренировочном занятии в подготовительной части, на специализированной разминке или может выделяться отдельное учебно-тренировочное занятие в зависимости от целей и задач.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колоне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повторы 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. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки из различных исходных положений, наклоны, повороты, круговые вращения туловища, поднимание и опускание туловища. 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, переталкивание, приседание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнение с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и на обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе в полуприседе. Упражнения с отягощением, упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с повторами и приседаниями в парах и группах (вес мячей 1-4 кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Гимнастические упражнения. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Игры с бегом, с мячом, с элементами сопротивлениями, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствия 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. Ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби (по упрощенным правилам).

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 600, 800 м, кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание набивного мяча на дальность.

4.3. Специальная физическая подготовка (СФП) на этапах спортивной подготовки:

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по этапам спортивной подготовки с учётом возраста и квалификации обучающихся. Учебный материал данного раздела способствует формированию базовых навыков на начальных этапах и овладению конкретными, более сложными упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков.

а) Упражнения для воспитания быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте в различных направлениях). Бег с изменением направления до 180°. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "челночный бег" (туда обратно): 2х10 м, 4х5 м, 2х15 м и т.д. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной вперед и т.д. бег боком и спиной вперед на 10-20 м на перегонки. Бег змейкой между расставленными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующими ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующими рывками 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, сидя, 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, волейбол по упрощенным правилам.

б) Упражнения для воспитания ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке повороты на 90-180°. Прыжки вперед с поворотам и имитацией удара головой и ногами. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону и через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедра, головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки с мячом" 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.

в) Упражнения для воспитания гибкости.

Упражнения в парах на сопротивление и растягивание. Выпады с пружинистыми покачиваниями. Вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него, вращательные движения в коленных суставах, в тазобедренном суставе. Наклоны к правой и левой ноге, зафиксированной на гимнастической стенке, скамейке и т.д.

Лежа на спине, обучающийся достают носками ног пол слева, справа от головы и за головой. Сидя ноги вместе, руки в упоре сзади, обучающийся выполняет отведение в сторону правой (левой) ногой. Стоя на коленях обучающийся переходит в сед на пятках.

Прыжки на месте с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами. Имитация удара по мячу внутренней стороной стопы, летящему на уровне пояса, выполняя быстрые движения на месте правой и левой ногой, жонглирование мячом внешней, внутренней стороной стопы поочередно правой и левой ногой.

Для вратарей. Упражнения на растяжку (стретчинговые): наклоны, выпады, скручивания и т.д. Имитация ловли мяча. Упражнения на статическую гибкость: "мостики", "лодочки" и т.д.

г) Упражнения для воспитания силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 1-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу обучающегося) с последующим быстрым

выпрямлением. Многоскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения 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 раз) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

д) Упражнения для воспитания выносливости.

Переменный и повторный бег, с ведением мяча. Двухсторонние игры. Двухсторонние игры с уменьшенным по численности составом команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.д.) большей интенсивности.

Комплексные занятия: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 5-12 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивания мяча, ловля с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальным интервалом 3-5 игроками.

е) Упражнения для воспитания координации.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длинны шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с поворотными скачками на одной ноге).

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

Повороты во время бега (вперед назад) на право, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановка во время бега – выпадом прыжком и переступанием.

4.4. Техническая и тактическая подготовка на этапах спортивной подготовки.

4.4.1. Изучение техники и тактики игры (для этапа начальной подготовки).

а) Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногами серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по не подвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнера, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего на встречу мяча – на месте в движении вперед и назад, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой и поочередно по прямой и кругу, а так же меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость выполнения ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад. Откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемуся на месте или движущемуся навстречу игроку или сбоку, применяя выбивание мяча.

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

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

Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения и в падение. Ловля высоколетящего на встречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди, мяча с падением и перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивания одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с

воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

б) Тактика игры.

Упражнение для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом, или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера-преподавателя или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время продвижение шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5 м, или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться с друг с другом.

Обучающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке (20х20 м) находится две группы игроков (по 5-6 чел) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактическое действие полевых игроков. Обучение правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении. Уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место в близи ворот противника, не нарушая правила "вне игры" для завершения атаки ударом по воротам, выполнять простейшие комбинации (по одной) – при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: Уметь действовать в защите по принципу "зоны", перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру и стандартных положениях.

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

4.4.2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры (для учебно-тренировочного этапа 1-го и 3-го годов обучения).

а) Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары "перекидные" (через голову противника). Резанные удары (внутренней и внешней частью подъема) по

катящемуся вперед, на встречу и сбоку мячу. Удары с полулета (всеми способами). Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Выполнение всех ударов после остановки, ведения, рывков, посылая на короткие, средние и дальние расстояния, придавая мячу различное направление полета. Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой технической обстановки перед выполнением удара; маскирующий момент и направление предполагаемого удара. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему, с различной скоростью и траекторией, мячу. Удары вниз и вверх вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояния с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Ложные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удары пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлечения противника ("скрещивание"); ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м).

Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами и руками в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

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

б) Тактика игры.

Упражнения для совершенствования умения ориентироваться.

Игра "в пятнашки" в парах на ограниченной площадке (играют 3-4 пары) 6-8 игроков образуют круг. Стоят на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков. В нападении и защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении. Уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча; выиграть единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены места, флангов и через центр; применять "скрещивание" и игру "в стенку"; начинать развивать атаки из стандартных положений.

В защите. Уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника) и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика игры вратаря. Уметь организовывать построение "стенки" при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящих на разных высотах мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные игры. В процессе учебных игр обучающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на усвоение пройденного материала по технике и тактике.

Судейская практика. Составляется график прохождения судейской практики на учебных играх. Судейство разбирается и ставится оценка.

4.4.3. Изучение и совершенствование техники и тактики игры (для

учебно-тренировочного этапа 4-го и 5-го годов обучения).

а) Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары по летящему мячу различными способами с поворотами на 90-180° и в прыжке. Разные удары внешней и внутренней части подъема по летящему мячу. Удар "подсечка" (носком под мяч). Удары мяча подъемом. Переводы мяча стопой. Удары на точность, силу и дальность. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары серединой лба на короткое расстояние, когда мяч к игроку летит быстро.

Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180° – внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на скорости движения, выводя мяч к игроку быстро.

Ведения мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки с мячом и обводку.

Ложные движения (финты). Обучение финтам; показать стремление овладеть мячом, катящегося навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево – посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, оббегает его с другой стороны и овладевает мячом – финт Месси; при резкой атаке противника сзади – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом. Выполнение двух следующих один за другим финтов (когда первый финт противник успел разглядеть).

Отбор мяча. Отбор мяча в "полушпагате", "шпагате" и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с падением на руки (соблюдая правила вбрасывания мяча).

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча одной рукой и выбивание мяча ногой с земли и с руки на дальность и точность.

б) Тактика игры.

Тактические действия полевых игроков.

Совершенствование по избранной тактической схеме.

В нападении. Уметь создавать численный перевес в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников; менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от соперников фланг, куда своевременно подключается партнер; правильно взаимодействовать при развитии атак в близи ворот противника и завершать атаки ударом по воротам; совершенствовать тактические комбинации с переменой мест и комбинации из стандартных положений.

В защите. Совершенствовать метод комбинированной обороны;

центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организованно действовать при начале атак соперников из стандартных положений в близи своих ворот; быстро приспосабливаться к индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика игры вратаря. Уметь выбрать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определяя, выходить из ворот для броска в ноги; руководить игрой партнеров по обороне; вводить мяч в игру, организовывать контратаку.

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу, подавать основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. В качества помощника тренера-преподавателя – уметь показать, объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Уметь составить комплекс упражнений утренней зарядки, подобрать упражнение для разминки и провести их самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях в спортивной школе, района и города.

Участие в соревнованиях. Участие в товарищеских и календарных играх на первенстве края, района, города.

4.4.4. Изучение и совершенствование техники и тактики игры (для учебно-тренировочного этапа 6-го года обучения и этапа совершенствования спортивного мастерства)

а) Техника игры.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положения для дальнейших действий.

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

Ложные движения (финты). Совершенствовать финты с учетом развития у обучающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды,

обращая внимание особое внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных играх.

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

Вбрасывание мяча. Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

б) Тактика игры.

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической схеме, учитывая индивидуальные особенности игроков – быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство по игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрыть подопечного игрока и др. Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении. Совершенствовать быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу слаженность действий и взаимостраховку при атаке, численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика игры вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Инструкторская и судейская практика. Совершенствовать навыки в организации группы (построения, подача основных строевых команд). Уметь подобрать упражнения для основной части занятия и провести её. Составить конспект занятия и провести его самостоятельно. Составить учебный и рабочий планы. Уметь организовать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами клубов. Практика судейства в процессе учебных занятий, соревнований в спортивной школе, районных и городских

соревнований. Составление положений о соревнованиях. Организация и проведение школьных соревнований.

Участие в соревнованиях. Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство района, города, края, страны.

4.5. Интегральная подготовка на этапах спортивной подготовки.

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по этапам спортивной подготовки с учётом возраста и квалификации обучающихся. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждом учебно-тренировочном занятии.

Существует мнение, что выделение интегральной подготовки в качестве самостоятельного раздела на этапе начального обучения футболу (7-9 лет) нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных футболистов на основе возрастных особенностей структуры соревновательной деятельности (далее – СД) даёт возможность с позиции аналитического и синтезирующего подхода определить основные принципы построения интегральной подготовки юных футболистов этого возраста.

В период с 7 до 9 лет на тренировке юных футболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний (ведение с изменением направления, обводка, простейшие финты и т.д.).

Основу интегральной подготовки обучающихся в период с 7 до 9 лет составляют простейшие "связки" технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размером. "Связки" включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие – точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие "повозиться" с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

бег по виражам радиусом от 5 до 10 м;

бег "змейкой" по прямой;

бег "змейкой" по виражам;

бег по "восьмёрке" радиусом 10 м;

ведение мяча по прямой (30-35 м) с максимальным количеством касаний;

ведение мяча по прямой (30-35 м) с обводкой стоек;

ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону);

ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения обучающимися к этому возрасту основами элементарных

технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. Основу подготовки составляют упражнения в "связках" и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание "связок" при этом усложняется. Обязательными элементами являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий "связки" должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и "закрыванием" соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

бег по прямой с обеганием стоек (дистанция 30 м);

то же, первые 10 м – бег спиной вперёд;

ведение мяча с обводкой стоек;

ведение или обводка стоек с ударом по воротам;

ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;

ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки обучающихся в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют "связки", тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми "связками" по игровым амплуа могут быть следующие:

для игроков обороны – обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции

(открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра "в стенку", обводка, прострельная передача или удар в ворота;

для игроков средней линии – преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в "стенку", передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; "забегания" по флангу, обработка мяча после передачи партнёра в "на ход", ведение, прострельная передача с фланга;

для нападающих – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в "стенку", удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении "связок" сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, "закрывания" зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника – быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Методики совершенствования координации на этом возрастном отрезке, вследствие упомянутых выше причин, требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. К 15-ти летнему возрасту обучающийся должен освоить весь арсенал технико-тактических действий и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание "связок". Основное методическое требование – рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми "связками" для игроков которых могут быть следующие:

для крайних защитников и крайних полузащитников – бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, "открывание", преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра в "стенку", удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра,

длинное скоростное ведение по флангу, простреьная передача, возвращение на исходную позицию;

для центральных защитников – бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;

для центральных полузащитников – обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения "зигзаг", обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра в "стенку", ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

для нападающих – рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180º, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности обучающихся этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Помимо упомянутого бега типа "зигзаг", такие упражнения, как:

ведение мяча с обводкой стоек;

бег "цепочкой" по квадрату со сторонами 15 м каждая (с ускорение через одну сторону);

то же с ведением мяча;

то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;

бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;

ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;

то же, с обводкой стоек, обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для обучающихся более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

Соревновательная деятельность футболистов 16-17 лет приближается к

структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У обучающихся этого возраста значительно усложняются "связки", основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, со сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а так же с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении планирования в учебно-тренировочных занятиях необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в учебно-тренировочные занятия футболистов 16-17 лет:

передача мяча в стенку с расстояния 8-10 м, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180º, ведение мяча с резким уходом в сторону;

приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону

с ведением, изменяя направление;

то же, с последующей обводкой стоек;

приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;

то же, защитник действует активно;

ведение мяча за "лидером", который произвольно резко меняет направление движения;

то же, "лидер" движется навстречу (с расстояния 40-50 м);

игра 1х1, 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;

двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста обучающихся в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

4.6. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность обучающегося к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и т.д.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических функций

и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в течении всего учебно-тренировочного процесса, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка на этапах начальной подготовки направлена на преодоление чувства боязни мяча, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

На учебно-тренировочном этапе решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, выполнение заданий "на оценку", аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки с обучающимися необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого "крепче" нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет обучающемуся использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей обучающегося, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочного процесса.

4.7. Учебно-тематический план приведен в приложении № 7 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Футбол» относятся.

5.1. Организация и построение учебно-тренировочного процесса.

Подготовка футболистов во многом определяется правильной организацией и методикой проведения отбора наиболее одаренных к занятиям футболом, физически подготовленных детей.

Отбору и приему обучающихся в Организацию должна предшествовать кропотливая работа тренеров-преподавателей по поиску способных, проявляющих стойкий интерес к занятиям футболом детей и подростков.

На основании приемных испытаний, наличия медицинского заключения о допуске к занятиям, заявления на прием, обучающийся зачисляется в Организацию. В дальнейшем, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, все обучающиеся находятся под постоянным врачебно-педагогическим контролем, который проводиться в тесном контроле тренера-преподавателя и медицинского работника, и проходят ежегодный медицинский осмотр или углубленное медицинское обследование.

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется на основе современной методики тренировки, освоении высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, разностороннего физического развития.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Организации являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия; занятия по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка); учебно-тренировочные мероприятия; учебные, тренировочные, товарищеские, контрольные игры; отборочные, основные соревнования; инструкторская и судейская практика; контрольные нормативы; восстановительные мероприятия.

Необходимым условием решения задач, стоящих перед Организацией, является качественное планирование учебно-тренировочных процессов. В Организации имеется перспективное (на весь период обучения), годовое (на учебный год) и текущее (на каждый месяц) планирование.

Перспективный план учебно-тренировочной работы Организации включает в себя годовые планы на каждый год обучения юных футболистов, последовательно связанные между собой. Перспективный план предусматривает постоянное повышение сложности решения задач и увеличения объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса.

План на очередной год для каждой группы составляется в соответствии с данной Программой, наполняемостью и режимом учебно-тренировочной работы. При его составлении учитывается, что на этапе начальной подготовки учебно-тренировочный процесс проводится без деления на периоды. Начиная с учебно-тренировочного этапа, в годичном цикле занятий, выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Годовые планы конкретизируются составлением планов работы на каждый месяц. На основании месячных планов составляются краткие планы-конспекты на каждое отдельное занятие.

Учебный материал теоретических занятий и практических занятий по физической подготовке, включенный в Программу, не распределен по годам обучения. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами-преподавателями самостоятельно с учетом возраста обучающихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 5-15 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин., кроме того теоретические сведения собираются

также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовки.

При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, видеоматериалы и компьютерная графика.

При изучении материала по физической подготовке следует иметь ввиду неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему учебно-тренировочной работы) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

Учебный материал по технической, тактической и интегральной подготовке, включенный в программу, предназначается соответственно для групп начальной подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения, учебно-тренировочных групп 1-го, 2-го и 3-го годов обучения, учебно-тренировочных групп 4-го, 5-го и 6-го годов обучения и группы спортивного совершенствования. В связи с тем, что в Программе излагается только новый учебный материал по данным разделам подготовки, для закрепления и совершенствования ранее усвоенных технических приемов, тренер-преподаватель самостоятельно подбирает необходимые упражнения.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования по футболу. В Организации предусматриваются соревнования между группами, товарищеские игры, матчевые встречи, учебные и контрольные игры, городские, районные, краевые и межрегиональные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Практика судейства начинается с 11-12 лет. Учебно-тренировочным планом отводится специальное время. Поэтому практику судейства обучающиеся начинают проходить в процессе учебно-тренировочных занятий.

Воспитание инструкторских навыков у обучающихся планируется с 11-12 лет. На это учебно-тренировочным планом отводится специальные часы. Кроме того, инструкторская практика проводится в процессе учебно-тренировочных занятий.

В каждой возрастной группе Организации предусматривается прием контрольных упражнений по общей, специальной физической и технической подготовке.

В ходе учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели Организации систематически ведут учёт успеваемости обучающихся путем:

а) текущего уровня усвоения учебного материала по физической, технической и тактической подготовке;

б) уровень адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам (как переносит высокие по объему и интенсивности нагрузки);

в) уровня овладения судейскими и инструкторскими навыками;

г) уровень результатов выступления в соревнованиях по футболу;

д) оценки зачетов по теоретическому разделу программы, выполнению контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Текущая и промежуточная (итоговая) успеваемость оценивается не реже одного раза в год, и проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке.

Для перевода из одной учебной группы в другую, обучающейся обязаны выполнить требования, предусмотренные Программой и ФССП для каждого этапа спортивной подготовки (каждой возрастной группы).

5.2. Требования по технике безопасности.

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной подготовке есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

5.2.1. Общие требования:

к занятиям футболом допускаются обучающиеся Организации, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы учебно-тренировочного занятия и отдыха, правила личной гигиены;

при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу возможны травмы при падении на грунте или твердом покрытии, при выполнение упражнений без разминки;

при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации Организации;

при неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

5.2.2. Требования безопасности перед началом занятий:

надеть спортивную форму (спортивный костюм, экипировку) и спортивную обувь на нескользкой подошве или бутсы;

провести разминку.

5.2.3. Требования безопасности во время занятий:

при групповом занятии исключить грубую игру;

не выполнять подкаты на неровном, сухом грунте;

не производить упражнение без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

5.2.4. Требования безопасности в экстренных ситуациях:

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

Организации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5.2.5. Требования безопасности по окончании занятий:

убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

снять спортивную форму (спортивный костюм, экипировку) и спортивную обувь или бутсы;

принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий футболом без травм и других нарушений в жизнедеятельности обучающихся.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6. Материально-технические условия реализации Программы.

6.1. 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;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (с учетом таблицы № 7, № 7а);

обеспечение спортивной экипировкой (с учетом таблицы № 8);

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.

таблица № 7

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10 на футбольное поле
2.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	20 на футбольное поле
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	1 на тренера-преподавателя
4.	Сетка для переноски мячей	штук	2 на тренера-преподавателя
5.	Стойка для обводки	штук	20 на футбольное поле
6.	Секундомер	штук	1 на тренера-преподавателя
7.	Свисток	штук	1 на тренера-преподавателя
8.	Тренажер «лесенка»	штук	2 на тренера-преподавателя
9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50 на тренера-преподавателя
10.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6 на футбольное поле
11.	Ворота футбольные, тренировочные (переносные), уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4 на футбольное поле
12.	Ворота футбольные, тренировочные (переносные), уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4 на футбольное поле
13.	Ворота футбольные, тренировочные (переносные), уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8 на футбольное поле
14.	Электронасос	штук	1 на организацию
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2 на футбольное поле
16.	Ворота футбольные стандартные (переносные) с сеткой	штук	2 на футбольное поле
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1 на тренера-преподавателя
Для спортивной дисциплины «футзал»			
18.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1 на тренера-преподавателя
19.	Мяч для футзала	штук	14 на тренера-преподавателя
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
20.	Ворота для пляжного футбола с сеткой (2,2х5,5 м)	штук	2 на организацию
21.	Мяч для пляжного футбола	штук	14 на тренера-преподавателя

Обеспечение спортивной экипировкой			
22.	Манишка футбольная (трех цветов)	штук	1 на обучающегося

таблица № 7а

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки				
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
			до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
1.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	1	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	-	1	1	-	-
3.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	-	-	-	1	1

таблица № 8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование на обучающегося

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	-	-	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	-	-	1	1	1	1

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

для организации работы Организации требуются руководитель, заместитель руководителя по учебно-спортивной работе, методист, тренер-преподаватель;

для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования 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).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда

России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н 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.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

в целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели проходят обучение не реже одного раза в три года по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

6.3.1. Учебно-методические пособия:

1. Аверьянов И.В. Оценка и совершенствование кинестетических координационных способностей футболистов на разных этапах спортивной подготовки: Моногр.-Омск: СибГУФК, 2008.-132с.-8, 25 печ.л.

2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11кл.: Учеб.-метод. пособие для учителя.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-413с.-(Б-ка учителя).

3. Бекасова С.Н. Педагогика футбола в терминах: Учеб.-метод. пособие.-СПб.: НГУФКСиЗ, 2009.-176с.-8, 4 печ.л.

4. Гайдашев И.Ю. Кубань футбольная. Краснодар: Традиция, 2014.-312с.-39 печ.л.: фот.

5. Гакаме Р.З. Спортивно-педагогический практикум (футбол): Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ,2014.-84с.-5, 25 печ.л.

6. Гиффорд К. Энциклопедия футбола: Энцикл. изд./Пер. с англ.-М.: АСТ: Астрель, 2011.-144с.-18, 0 печ.л.: ил.

7. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: Учеб. пособие.-М.: Сов.спорт, 2010.-208с.- 13, 0 печ.л.

8. Ежов П.Ф. Комплексный контроль в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: Учеб. пособие.-Малаховка: МГАФК, 2009.-183с.-11, 5 печ.л.

9. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих.-СПб.: Питер, 2010.-208с.-13, 0 печ.л.+1 электрон. опт. диск(DVD).

10. Золотарев А.П. Футбол. Методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ,

2009.-169с.-10, 6 печ.л.

11. Золотарев А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: Науч.-метод. пособие.-М.: Физ.культура, 2009.-160с.-9 печ.л.-(Б-ка футбола).

12. КГУФКСТ. Актуальные проблемы современного футбола: Сб.науч.тр., посвящ. 25-летию каф.ТиМ футбола и регби/Под общ. ред. А.П.Золотарева.-Краснодар: Просвещение-Юг, 2011.-240с.-13, 95 печ.л.

13. КГУФКСТ. Каф.ТиМ футбола и регби СПОРТ. Повышение профессионального мастерства: Футбол: Учеб. пособие/В.В.Лавриченко, Р.З.Гакаме, А.П.Золотарев и др.-Краснодар: КГУФКСТ, 2013.-122с.-7, 75 печ.л.

14. КГУФКСТ. НИИ проблем ФК и спорта. Тестирование физических кондиций и энергетических возможностей организма спортсменов: отечественный и зарубежный опыт: Науч.-метод. пособие/Сост. А.И.Погребной, С.А.Локтев, Г.А.Макарова.-Краснодар: Экоинвест, 2011.-116с.-6, 74 печ.л.

15 Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: Пособие для учителей и методистов.-М.: Просвещение, 2011.-95с.-(Работаем по новым стандартам).

16. Кольвах Ю.В. Характеристика средств тренировки квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: Учеб.-метод. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2011.-44с.-2, 75 печ.л

17. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта: Метод. рекомендации.-М.: Дивизион, 2010.-128с.-8 печ.л.

18. Корягина Ю.В. Комплексный контроль в футболе: Учеб. пособие.-Омск: СибГУФКС, 2012.-136с.-8, 5 печ.л.

19. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В.Радионова.-М.: Олимпия: Человек. I этап (8-10 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе.-2010.-112с.-12, 18 печ.л.

20. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В.Радионова.-М.: Олимпия: Человек. II этап (11-12лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе.-2010.-208с.-10, 92 печ.л.

21. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод.

пособие/Под ред. В.В.Радионова.-М.: Олимпия: Человек. III этап (13-15 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе .-2010.-312с.-16, 38 печ.л.

22. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: Метод. пособие/Под ред. В.В.Радионова.-М.: Олимпия: Человек. IV этап (16-17 лет). Орг.-метод. структура учеб.-тренировочного процесса в футбольной школе .-2010.-168с.- 8, 82 печ.л.

23. Лавриченко В.В. Профессия - футбольный тренер: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2010.-200с.-6, 25 печ.л.

24. Лавриченко В.В. Современные требования к формированию профессионального мастерства тренера по футболу: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2012.-208с.

25. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.-Ростов н/Д.: Феникс, 2010.-93с .-5, 04 печ.л.: ил.-(Мир вашего ребенка).

26. Лях В. Координационная тренировка в футболе: Науч.-метод. изд.-М.: Сов. спорт, 2010.-216с.- 17,55 печ.л.-(Спорт без границ).

27. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учеб. Для общеобразоват. учреждений/Под ред. В.И.Ляха.-7-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-237с.-13, 19 печ.л.

28. Милке Д. Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола/Пер. с англ. В.И.Бродецкого .-М.: АСТ: Астрель, 2009.-123с.:ил.

29. Михалевский В.И. Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление: Моногр.-М.: Физ. культура, 2010.-112с.-6 печ.л.

30. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: Методика совершенствования.-Псков, 2009.-200с.-12, 5 печ.л.

31. Московская ГАФК. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика (сборник лекций): Учеб. пособие.-Малаховка: МГАФК. Вып.5.-2010.-257с.-16, 25 печ.л.

32. Олимпийская энциклопедия: В 5т./Сост. В.Ф.Свиньин, Е.Н.Булгакова.-Новосибирск: Свиньин и сыновья. Т.3: Спортивные игры.-2010.-188с.-10, 93 печ.л.

33. Семенюков А.А. Спорт.-педагогическое совершенствование: Футбол: Учеб. пособие.-Краснодар: КГУФКСТ, 2014 .-32с.-2, 0 печ.л.

34.

Сибирский ГУФКС. Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: Сб. материалов V Межрегион. науч.-практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, руководителей физкультурно-спорт. учреждений, специалистов спортсооружений/Под общ.ред. С.Н.Шуралева, В.А.Блинова, И.А.Арбузина.-Омск: СибГУФК, 2010.-242с.-15, 125 печ.л.

35. Сибирский ГУФКС. Актуальные вопросы развития детского и юношеского футбола: Сб.материалов IV Межрегион. науч.-практ. конф. тренеров, преподавателей, инструкторов по футболу, рук. физкультурно-спорт. учреждений, специалистов спортсооружений/Под ред. Д.А.Пеганского, В.А.Блинова.-Омск: СибГУФК, 2009.-316с.-19, 75 печ.л.

36. Сибирский ГУФКС. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов/Под общ. ред. В.А.Аикина.-Омск: СибГУФК. Т.1.-2012.-172с.-10, 75 печ.л.

37. Сибирский ГУФКС. Содержание и структура соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации: Учеб. пособие/Сост. И.А.Арбузин, В.А.Блинов, Ю.И.Сиренко и др.-Омск: СибГУФКС,2012.-56с.+1 электрон.опт.диск(CD-R).

38. Сибирский ГУФКС. Физическая подготовленность и морфофункциональные резервы организма юных футболистов: Моногр./Сост.Т.Н.Соломка, И.В.Аверьянов, В.А.Блинов; Под общ. ред. Л.Г.Харитоновой.-Омск: СибГУФКС, 2011.-148с.-9, 25 печ.л.

39. Силованова И.М. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств мини-футбола с женщинами 30-40 лет: Моногр.-Смоленск: СГАФКСиТ, 2010.-130с.

40. Смоленская ГАФКСТ. Актуальные проблемы физической культуры: Сб. науч. тр. молодых ученых/Под общ. ред. А.В.Куделина.-Смоленск: СГАФКСТ. Вып.18.-2011.-123с.-7, 75 печ.л.

41. Смоленская ГАФКСТ. Сборник научных трудов молодых ученых/Под общ. ред. А.В.Куделина.-Смоленск: СГАФКСТ. Вып. 16.-2009.-67с.-4, 25 печ.л.

42. Смоленская ГАФКСТ. Сборник материалов 60-й научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2010 год (13-14 апр.2011 г.): Сб./Под ред. Д.Ф.Палецкого.-Смоленск: СГАФКСТ, 2011.-138с.-8, 7 печ.л.

43. Смоленская ГАФКСТ. Спортивные игры в физическом воспитании,

рекреации и спорте: Материалы VII междунар. науч.-практ. конф. (19-21 дек. 2012 г.)/Под общ. ред. А.В.Родина.-Смоленск: СГАФКСТ, 2013.-348с.-21, 88 печ.л.

44. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Электронный ресурс]: Учеб. лит. в электронном формате/Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-4-е изд., стер.-М.: Академия, 2010.-1 электрон. опт. диск (CD-R).-(Высш. проф. образование).

45. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для вузов/Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-5-е изд., стер.-М.: Академия, 2012.-400с.-25, 0 печ.л.-(Высш. проф.образование).

46. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Электронный ресурс]: Учеб. лит. в электронном формате/Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-7-е изд., стер.-М.: Академия, 2012.-1 электрон. опт. диск (CD-R).-(Высш. проф. образование).

47. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для вузов/Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-7-е изд., стер.-М.: Академия, 2012.-520с.-32, 5 печ.л.-(Высш. проф. образование).

48. Спортивные игры: Учеб. пособие/Авт.-сост. М.М.Бобров, Н.Г.Лутченко, И.В.Соколова и др.-СПб.: СПбГУП, 2011.-236с.-12 печ.л.-(Б-ка Гуманит. ун-та; Вып.46).

49. Филатова Н.П. Мышление в спортивных играх: Моногр.-Омск: СибГУФК, 2011.-152с.-9, 5 печ.л.

50. Футбол: Типовая учеб.-тренировоч. программа спорт. подгот. Для ДЮСШ, СДЮШОР/М.А.Годик, Г.Л.Борознов, Н.В.Котенко.-М.: Сов. спорт, 2011.-160с.-10, 0 печ.л.

6.3.2. Информационно-справочные и поисковые системы:

Официальный сайт Международной федерации футбола – www.fifa.com/

Официальный сайт Европейской федерации футбола – www.uefa.com/

Олимпийский Комитет России – www.olympic.ru/

Министерство просвещения Российской Федерации – www.edu.gov.ru/

Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru/

Официальный сайт Российского футбольного союза – www.rfs.ru/

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» – www.rgufk.ru/

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и

туризма – www.kgufkst.ru/
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – http://lib.sportedu.ru/

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		до двух часов		до трех часов		до четырех часов
		Наполняемость групп (человек)				
		14 - 28		12 - 24		6 - 12
1.	Теоретическая подготовка	3	3	10	13	16
2.	Общая физическаяподготовка	39	47	78	94	84
3.	Специальная физическая подготовка			42	62	84
4.	Техническая подготовка	117	141	182	125	84
5.	Тактическая подготовка	3	3	32	50	125
6.	Интегральная подготовка	89	94	104	162	241
7.	Соревновательная подготовка	-	12	42	50	84
8.	Психологическая подготовка	2	3	5	6	16
9.	Инструкторская практика			5	6	16
10.	Судейская практика			5	6	16
11.	Контрольные мероприятия	2	3	5	12	16
12.	Медико-биологические мероприятия	3	3	5	19	25
13.	Восстановительныемероприятия	2	3	5	19	25
14.	Самостоятельная подготовка	в период нахождения тренера-преподавателя в отпуске				
Общее количество часов в год		260	312	520	624	832

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе;	в течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	в течение года

3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	в течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	в течение года

Приложение № 3

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия: «Ценности спорта», «Что такое допинг». 2. Веселые старты: «Честная игра», «Съедобное - несъедобное». 3. Антидопинговые викторины: «Выигрывать честно», «Outreach». 4. Родительские собрания на темы: «Формирование антидопинговой культуры», «Роль родителей в антидопинговом воспитании». 5. Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Перечень препаратов являющихся допингом».	1 раз в течение года каждое мероприятие	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговые викторины: «Выигрывать честно», «Outreach». 2. Семинар для обучающихся: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств». 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА: «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта», «Антидопинговый онлайн-курс». 4. Родительские собрания на темы: «Формирование антидопинговой культуры»,	1 раз в течение года каждое мероприятие	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео. Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

	«Роль родителей в антидопинговом воспитании». 5. Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры», «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Перечень препаратов являющихся допингом».		Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания).
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА: «Антидопинговый онлайн-курс». 2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	2 раза в течение года каждое мероприятие	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение. Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Приложение № 4

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год: 1. Освоение терминологии принятой в спорте. 2. Проведение построения и перестроения группы. 3. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования. 4. Изучение правил игры. Второй год: 1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические и тактические приемы игры, и находить ошибки. 2. Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передачам и приему мяча, ударам по воротам. 3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам). Третий год: 1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические и тактические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях. 2. Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения). 3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судей и ведение протокола игры. Четвертый год: 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения. 2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.	2-4 раза в течение года каждое мероприятие выполняет каждый обучающийся	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий с обучающимися, и их самостоятельной работы. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований, в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности обучающихся и на основании материалов для соответствующего этапа.

	3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в спортивной школе. Выполнение обязанностей судей и секретаря. Пятый год: 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой. 2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры. 3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол. 4. Проведение соревнований по футболу в общеобразовательной и в спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Проведение занятий по футболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки. 2. Проведение учебно-тренировочных занятий по тактической подготовке с командой. 3. Составление рабочих планов, конспектов занятий. 4. Составление положения о соревнованиях. 5. Изучение методики судейства. Практика судейства на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях по основным обязанностям членов бригады судей. 6. Участие в проведении контрольных испытаний по физической и технической подготовке предусмотренные программой. 7. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки защитников, полузащитников, нападающих игроков. 8. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов в Учреждении.	2-4 раза в течение года каждое мероприятие выполняет каждый обучающийся	В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержанию, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных умений и навыков. В судейской практике особое внимание уделять методике судейства.

Приложение № 5

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Врачебно-педагогическое наблюдение. 2. Текущие медицинские обследования. 3. Предварительные медицинские осмотры. 4. Периодические медицинские осмотры. 5. Педагогические средства восстановления. 6. Медико-биологические средства восстановления. 7. Психологические средства восстановления.	в течение года в течение года перед мероприятиями 1 раз в 12 месяцев регулярно регулярно регулярно	под руководством медицинского и педагогического работников под руководством медицинского работника под руководством медицинского работника в медицинском учреждении под руководством спортивного врача в медицинском учреждении рациональное использование средств учебно-тренировочного процесса рациональное использование разрешенных медицинских и биологических средств, физиотерапевтических и гигиенических процедур, режим дня и отдыха, условия быта и досуга
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Врачебно-педагогическое наблюдение. 2. Текущие медицинские обследования. 3. Предварительные медицинские осмотры. 4. Периодические углубленные медицинские обследования (УМО). 5. Педагогические средства восстановления. 6. Медико-биологические средства восстановления. 7. Психологические средства восстановления.	в течение года в течение года перед мероприятиями 1 раз в 12 месяцев регулярно регулярно регулярно	под руководством медицинского и педагогического работников под руководством медицинского работника под руководством медицинского работника в медицинском учреждении под руководством спортивного врача в медицинском учреждении рациональное использование средств учебно-тренировочного процесса рациональное использование разрешенных медицинских и биологических средств, физиотерапевтических и гигиенических процедур, режим дня и отдыха, условия быта и досуга

Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Врачебно-педагогическое наблюдение. 2. Текущие медицинские обследования. 3. Предварительные медицинские осмотры. 4. Периодические углубленные медицинские обследования (УМО). 5. Педагогические средства восстановления. 6. Медико-биологические средства восстановления. 7. Психологические средства восстановления.	в течение года в течение года перед мероприятиями 1 раз в 6 месяцев регулярно регулярно регулярно	под руководством медицинского и педагогического работников под руководством медицинского работника под руководством медицинского работника в медицинском учреждении под руководством спортивного врача в медицинском учреждении рациональное использование средств учебно-тренировочного процесса рациональное использование разрешенных медицинских и биологических средств, физиотерапевтических и гигиенических процедур, режим дня и отдыха, условия быта и досуга

Приложение № 6

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

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для обучающихся (мальчиков и юношей)

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет										
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 метров, (секунд)	5	5,7	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
		4	5,8	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
		3	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
		2	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7
		1	6,7	6,4	6,2	6,0	5,8	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2.	Челночный бег 3 х 10 метров, (секунд)	5	8,7	8,4	8,1	7,8	7,4	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
		4	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,4	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
		3	9,3	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
		2	9,6	9,3	9,0	8,7	8,5	8,3	7,9	7,7	7,5	7,4	7,3
		1	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6	8,3	8,1	8,0	7,9	7,8
3.	Прыжок в длину с места, (сантиметров)	5	140	160	180	190	200	210	220	230	240	250	260
		4	130	150	170	180	190	200	205	215	230	235	245
		3	120	140	160	170	180	185	190	200	215	225	230
		2	110	120	140	150	160	165	170	185	200	210	215
		1	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
4.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (степ-платформе), (сантиметров)	5	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	13
		4	4	5	5	6	7	7	8	9	10	11	11
		3	3	4	4	5	5	6	6	6	8	8	8
		2	2	2	2	3	3	4	4	4	6	6	6
		1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	4
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), (кол-во раз)	5	16	19	22	25	28	31	34	37	40	43	46
		4	13	15	18	20	22	26	28	31	34	37	40
		3	9	10	13	15	18	20	22	24	27	31	34
		2	7	8	10	12	13	16	18	20	23	27	30
		1	4	5	6	8	10	14	16	18	20	22	24

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для обучающихся (девочек и девушек)

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет										
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 метров, (секунд)	5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
		4	6,2	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
		3	6,5	6,2	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
		2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,7	5,5	5,3	5,2	5,0	4,9	4,8
		1	7,1	7,0	6,7	6,4	6,0	5,8	5,6	5,5	5,3	5,2	5,1
2.	Челночный бег 3 х 10 метров, (секунд)	5	9,5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7	7,6	7,4	7,2
		4	9,9	9,5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7	7,6	7,5
		3	10,3	9,9	9,5	9,0	8,7	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8	7,7
		2	10,6	10,2	9,8	9,5	9,1	8,8	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1
		1	10,9	10,7	10,4	10,0	9,6	9,2	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
3.	Прыжок в длину с места, (сантиметров)	5	130	150	170	175	180	190	205	210	215	230	240
		4	120	135	150	165	175	185	195	200	205	215	230
		3	110	120	130	150	170	175	180	185	195	205	215
		2	100	110	120	130	150	160	165	175	185	195	205
		1	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
4.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (степ-платформе), (сантиметров)	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16
		4	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14
		3	5	5	5	6	6	8	8	8	9	9	9
		2	3	3	4	4	5	5	5	5	7	7	7
		1	1	2	2	3	3	3	3	3	5	5	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), (кол-во раз)	5	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21
		4	6	8	10	11	13	14	15	16	17	18	19
		3	4	5	7	9	11	12	13	14	15	16	17
		2	3	4	5	7	8	10	11	12	13	14	15
		1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки: требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): до трех лет требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются; свыше трех лет - «юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства: «второй спортивный разряд».

Нормативы
по специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП)
для обучающихся (мальчиков и юношей)
отделения футбола полевые игроки

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет										
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Вбрасывание мяча руками на дальность, (метров)	5	7	8	10	12	14	15	16	18	20	22	24
		4	6	7	8	10	12	14	15	17	19	20	21
		3	5	6	7	8	10	12	14	16	18	18	18
		2	4	5	6	6	8	10	12	14	14	16	16
		1	3	4	4	4	6	8	10	12	12	14	14
2.	Передача мяча в "Коридор", (кол-во попаданий)	5	4	5	6	7	7	8	8	9	9	10	10
		4	3	4	5	6	6	7	7	7	7	8	8
		3	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5
		2	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4
		1	0	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Жонглирование мяча ногами, (кол-во раз)	5	4	6	8	10	14	18	22	38	48	58	68
		4	2	4	6	8	12	16	18	30	38	48	58
		3	0	2	4	6	10	12	14	22	28	38	48
		2	0	0	2	4	6	8	10	14	20	28	38
		1	0	0	0	2	4	6	8	10	12	14	28
4.	Ведение мяча ногой 3 х 10 метров, (секунд)	5	10,7	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7
		4	11,1	10,7	10,2	9,7	9,2	8,7	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9
		3	11,6	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1
		2	12,0	11,4	10,9	10,4	9,9	9,4	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
		1	12,5	11,9	11,4	10,9	10,4	9,9	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0
5.	Удар по мячу ногой в ворота на точность, (кол-во попаданий)	5	4	5	6	7	7	8	8	9	9	10	10
		4	3	4	5	6	6	7	7	7	7	8	8
		3	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5
		2	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4
		1	0	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3

Нормативы
по специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП)
для обучающихся (девочки и девушки)
отделения футбола полевые игроки

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет										
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Вбрасывание мяча руками на дальность, (метров)	5	5	6	7	8	10	12	14	15	16	17	17
		4	4	5	6	7	9	11	13	14	15	16	16
		3	3	4	5	6	8	10	12	13	14	15	15
		2	2	3	4	5	6	8	10	10	10	12	12
		1	1	2	3	4	5	6	8	8	8	8	8
2.	Передача мяча в "Коридор", (кол-во попаданий)	5	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
		4	3	4	4	5	5	5	5	6	6	7	7
		3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
		2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
		1	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Жонглирование мяча ногами, (кол-во раз)	5	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	2	4	6	8	10	12	12	14	14	16	16
		3	0	2	4	6	8	10	10	10	10	12	12
		2	0	0	2	4	6	6	8	8	8	8	8
		1	0	0	0	2	4	4	4	4	4	6	6
4.	Ведение мяча ногой 3 х 10 метров, (секунд)	5	11,2	10,7	10,2	9,7	9,3	8,9	8,5	8,3	8,2	8,1	8,0
		4	11,5	11,0	10,5	10,0	9,6	9,2	8,8	8,5	8,4	8,3	8,2
		3	11,8	11,3	10,8	10,3	9,9	9,5	9,1	8,7	8,6	8,5	8,4
		2	12,3	11,8	11,3	10,8	10,4	10,0	9,6	9,2	9,1	9,0	8,9
		1	13,3	12,8	12,3	11,8	11,4	11,0	10,6	10,2	10,1	10,0	9,9
5.	Удар по мячу ногой в ворота на точность, (кол-во попаданий)	5	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9
		4	3	4	4	5	5	5	5	6	6	7	7
		3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
		2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
		1	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2

Нормативы
по специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП)
для обучающихся (мальчиков и юношей)
отделения футбола игроки в воротах

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет										
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Удар по мячу ногой на дальность, (метров)	5	20	25	30	35	40	50	65	75	80	85	90
		4	15	20	25	30	35	45	55	65	70	75	80
		3	10	15	20	25	30	40	45	50	55	60	65
		2	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
		1	0	5	10	15	20	25	30	35	35	40	45
2.	Удар по мячу ногой с рук на дальность, (метров)	5	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
		4	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
		3	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
		2	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
		1	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
3.	Жонглирование двух мячей руками, (кол-во раз)	5	6	8	10	12	14	18	20	22	24	28	32
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	26
		3	2	4	6	8	10	10	12	14	16	16	20
		2	0	2	4	6	6	8	8	10	10	12	12
		1	0	0	2	4	4	6	6	6	6	8	8
4.	Бросок мяча рукой на дальность, (метров)	5	10	12	14	16	18	20	24	28	32	36	40
		4	8	10	12	14	16	18	22	24	28	30	34
		3	6	8	10	12	14	16	20	22	24	26	30
		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
5.	Бросок мяча рукой на точность, (кол-во попаданий)	5	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5
		4	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4
		3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3
		2	0	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2
		1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1

Нормативы
по специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП)
для обучающихся (девочек и девушек)
отделения футбола игроки в воротах

№	Упражнение	Оценка в баллах	Возрастные группы, лет										
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Удар по мячу ногой на дальность, (метров)	5	20	20	25	25	30	30	35	40	50	65	75
		4	15	15	20	20	25	25	30	35	45	55	65
		3	10	10	15	15	20	20	25	30	40	45	50
		2	5	5	10	10	15	15	20	25	30	35	40
		1	0	0	5	5	10	10	15	20	25	30	35
2.	Удар по мячу ногой с рук на дальность, (метров)	5	25	25	30	30	40	40	50	50	55	60	65
		4	20	20	25	25	35	35	45	45	50	55	60
		3	15	15	20	20	30	30	40	40	45	50	55
		2	10	10	15	15	25	25	35	35	40	45	50
		1	5	5	10	10	20	20	30	30	35	40	45
3.	Жонглирование двух мячей руками, (кол-во раз)	5	6	6	8	8	10	10	14	18	22	24	28
		4	4	4	6	6	8	8	12	12	16	18	22
		3	2	2	4	4	6	6	10	10	12	14	16
		2	0	0	2	2	4	4	8	8	10	10	12
		1	0	0	0	0	2	2	4	4	6	6	8
4.	Бросок мяча рукой на дальность, (метров)	5	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	24
		3	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	22
		2	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	20
		1	0	2	4	6	8	10	12	14	16	16	16
5.	Бросок мяча рукой на точность, (кол-во попаданий)	5	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5
		4	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4
		3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3
		2	0	0	0	1	1	1	2	2	2	2	2
		1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1

Приложение № 7

Учебно-тематический план

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 и свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионаты мира и Олимпийские игры.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	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 / свыше трех лет обучения:	600/780		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/90	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	70/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/90	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	70/90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/90	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/80	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/80	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	60/80	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	960		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	160	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	160	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	160	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	160	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	160	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	160	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Приложение № 8

Тесты и вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками

№ п/п	Вопросы на этапе начальной подготовки
1	Где зародился вид спорта футбол?
2	Когда появились первые правила игры в футбол?
3	Выдающиеся футболисты мира?
4	Что такое физическая культура?
5	Жизненно важные умения и навыки футболистов?
6	Что такое гигиена футболиста?
7	Требования к одежде и обуви футболистов?
8	Что такое закаливание?
9	Способы закаливания?
10	Что такое травма?
11	Виды травм футболистов?
12	Что такое техника в футболе?
13	Что такое тактика в футболе?
14	Правила игры в футбол?
15	Кто такой судья и его обязанности?
16	Что такое режим дня?
17	Что такое режим питания?
18	Оборудование и инвентарь, используемый в футболе?
19	Правила безопасного использования оборудования и инвентаря?
20	Правила поведения на соревнованиях?

№ п/п	Вопросы на учебно-тренировочном этапе подготовки
1	Спортивные дисциплины в футболе?
2	Что такое общая физическая подготовка?
3	Что такое специальная физическая подготовка?
4	Основные физические качества футболиста?
5	Олимпийские игры современности?
6	Международный Олимпийский комитет?
7	Чемпионат мира по футболу?
8	Организация учебно-тренировочного процесса?
9	Рациональное питание спортсменов?
10	Что такое физиология?
11	Что такое двигательные навыки?
12	Виды мышечной деятельности спортсменов?
13	Дневник самоконтроля спортсмена?
14	Единая всероссийская спортивная классификация?
15	Какие технические приемы применяются в футболе?
16	Какие тактические схемы применяются в футболе?
17	Методы обучения спортсменов?
18	Экипировка футболистов?
19	Волевые качества спортсмена?
20	Правила игры в футбол?

№ п/п	Вопросы на этапе совершенствования спортивного мастерства
1	Олимпийский комитет России?
2	Принципы спортивной тренировки?
3	Профилактика травматизма?
4	Индивидуальный план спортивной тренировки?
5	Самоанализ соревновательной деятельности?
6	Характеристика психологической подготовки?
7	Методы и средства психологической подготовки?
8	Интегральная подготовка спортсменов?
9	Система спортивной подготовки?
10	Организация и проведение спортивных соревнований?

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640388

Владелец Васильева Галина Владимировна

Действителен С 09.09.2025 по 09.09.2026