

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа станицы Павловской муниципального образования Павловский район**

Принята решением  
педагогического совета  
МБОУ ДО СШ ст. Павловская  
Протокол № 5  
от "28" марта 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МБОУ ДО СШ  
ст. Павловской МО Павловский район  
\_\_\_\_\_ Р.Н. Чернов  
Приказ № 49  
от "29" марта 2023 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
"ФУТБОЛ"**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. №1000.

**Срок реализации программы 4 года**

**ст. Павловская**

**2023 г.**

## Оглавление

I.	Общие положения.....	4
1.	Нормативное обеспечение Программы .....	4
2.	Цели и задачи Программы .....	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «футбол».....	8
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
6.	Годовой учебно-тренировочный план .....	13
7.	Календарный план воспитательной работы .....	16
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	19
9.	Планы инструкторской и судейской практики .....	27
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	29
III.	Система контроля .....	41
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	41
12.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	44
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,	

проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки .....	45
IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол» .....	51
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	51
15. Учебно-тематический план .....	79
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» ...	100
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» .....	100
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	102
17. Материально-технические условия реализации Программы .....	102
18. Кадровые условия реализации программы .....	109
19. Информационно-методические условия реализации Программы .....	110

## **I. Общие положения**

### **1. Нормативное обеспечение Программы**

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП);
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении

санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

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

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

- с учетом приказа Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1230 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

- на основании Устава МБОУ ДО СШ ст. Павловская.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) МБОУ ДО СШ ст. Павловской (далее Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в виде спорта футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

## 2. Цели и задачи Программы

Целями Программы являются:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования в течение всего периода спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных воспитанников;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта футбол;

- подготовку одаренных воспитанников к поступлению в образовательные организации реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

По итогам реализации данной Программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение обучающимися технических приемов и их применение в играх;

- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий обучающимися;

- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;

- формирование умения применять нестандартные решения в процессе игры.

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

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «футбол»**

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

Подготовка футболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единый, многолетний, непрерывный процесс, все составные части которого согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Он состоит из взаимосвязанных между собой этапов, обеспечивающих формирование высококвалифицированного игрока.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) — 3 года
- учебно-тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений;

Возраст для зачисления по программе и количество занимающихся в группах

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12



Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

#### **4. 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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	936

#### **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения,
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учреждение, осуществляя образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации Программы.

### 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные 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		

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол»:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в

отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования, открытые турниры.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера-преподавателя и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 мин.) и не должна превышать:

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

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

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

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

#### 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До	Свыше	До	Свыше		

		года	года	трех лет	трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13	14	13	13	9	7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	0	0	7	9	9	9
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	0	8	7	10	10
4.	Техническая подготовка (%)	45	43	35	18	9	8
5.	Тактическая подготовка (%)	1	1	4	6	10	14
6.	Теоретическая подготовка (%)	1	1	2	3	6	9
7.	Психологическая подготовка (%)	1	1	1	2	4	4
8.	Контрольные мероприятия (тестирования и контроль) (%)	2	2	2	6	6	7
9.	Инструкторская практика (%)	0	0	2	1	2	2
10.	Судейская практика (%)	0	0	2	1	2	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1	1	1	2	2	2
12.	Восстановительные мероприятия (%)	1	1	1	2	2	1
13.	Интегральная подготовка (%)	36	36	23	28	30	27

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта  
"Футбол"**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					

		4,5	6	10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп не менее (человек)					
		14	14	12	12	6	4
1.	Общая физическая подготовка	31	45	68	82	75	66
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	37	57	75	85
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	41	45	85	95
4.	Техническая подготовка	105	135	182	115	75	71
5.	Тактическая подготовка	2	2	20	40	80	130
6.	Теоретическая подготовка	1	2	10	20	50	80
7.	Психологическая подготовка	1	1	7	10	30	35
8.	Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	5	8	10	35	50	65
9.	Инструкторская практика	0	0	8	9	15	14
10.	Судейская практика	0	0	7	9	14	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	15	20	18
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	12	13	11
13.	Интегральная подготовка	84	112	120	175	250	252
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>
<b>Самостоятельная работа (10% - 20%)</b>		<b>23-46</b>	<b>31-62</b>	<b>52-104</b>	<b>62-124</b>	<b>83-166</b>	<b>93-186</b>

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного</b>	I и II



		<p><b>уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	полугодие
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	I и II полугодие
2.	<b>Воспитание здорового образа жизни и безопасности</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- беседа на тему «Правила техники безопасности на Занятиях под роспись в журнале.</li> <li>- беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения»</li> <li>- беседа на тему «Профилактика заболевания новой коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ</li> <li>- беседа на тему «Правила поведения при ЧС» Учебная эвакуация при ЧС.</li> <li>- беседа с участием медицинских работников о воздействии на организм человека пагубных привычек.</li> <li>- беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых».</li> </ul> <p>Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании</p>	I и II полугодие
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p>	I и II полугодие

		- 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);	
3.	<b>Гражданско - патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	I и II полугодие
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;	I и II полугодие
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные</b>	I и II полугодие

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>на:</b> - 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;		
<b>5.</b>	<b>Социально – нравственное воспитание</b>			
	- Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения».		I и II полугодие	
<b>6.</b>	<b>Общекультурное воспитание</b>			
	- Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники		I и II полугодие	
<b>7.</b>	<b>Воспитание здорового образа жизни и безопасности</b>			
7.1.	формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества	- Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке. - Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних. - Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале». - Проведение информационных часов по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». - Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период». - Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта». - Информационные часы «О противопожарной безопасности». - Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».		

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

## **Теоретическая часть**

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. 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:

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

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в 1 раз в год спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Организации Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным: за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа,

			Фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Этапы совершенствования спортивного: мастерства и высшего спортивного мастерства</b>	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации



	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные

антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов,

которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **9. Планы инструкторской и судейской практики**

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. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической

подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;

- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;

- организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

#### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил велосипедного спорта, умению решать ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы	<b>Инструкторская практика</b>		

<b>совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в таблице.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные осмотры (при определении допуска к мероприятиям);

- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования (далее - УМО);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### План медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении	При поступлении

Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительные обследования перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	еженедельно	еженедельно	еженедельно
Оперативный контроль*	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия

\*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача - оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд/мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную

регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

\*Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют измерение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в таблице № 12. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
8-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

Особенности применения различных восстановительных средств



В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>Организация восстановительных мероприятий</b>				
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток	до 10 суток
<b>Педагогические средства восстановления:</b>				
рациональное построение учебно-тренировочных занятий;	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;		в рамках микроцикла	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
организация активного отдыха.	-	в переходный период	в переходный период	в переходный период
<b>Психологические средства восстановления:</b>				
аутогенная тренировка;	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
психорегулирующие воздействия;	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации.	-	подготовительный период	подготовительный период	подготовительный период
<b>Медико-биологические средства восстановления:</b>				

сбалансированное питание;	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
гигиенические процедуры:	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
физиотерапевтические процедуры;	-	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача
баня, сауна, парная;	-	один-два раза в квартал	еженедельно	еженедельно
массаж.	-	по показаниям	по показаниям	по показаниям
сауна, ванна, контрастный душ:	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
витамины:	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов. рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и

расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное - для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения:
- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- дни профилактического отдыха;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским.

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

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, по не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и

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

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств - допинга. При применении допинга - применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования - дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии

утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который

ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)» включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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 (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36

Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным: мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).



### **III. Система контроля**

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

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:

##### 11.1. На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

##### 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

### 11.3. 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;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных

соревнованиях.

## **12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

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

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным актом учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;
- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

12.2. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

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

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

- 5.0 – 4.5 – высший уровень;
- 4.4 – 4.0 – выше среднего уровень;
- 3.9 – 3.5 – средний уровень;
- 3.4 – 3.0 – ниже среднего уровень;
- 2.9 – 0.0 – низкий уровень.

Оценка результатов освоения программы проводится Учреждением ежегодно в июне – июле месяце. Учащиеся, получившие низкий уровень, при прохождении нормативов (испытаний) отчисляются из группы спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м	с	не более		не более	

	с высокого старта		2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		

5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
------	--	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
<b>1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)</b>				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80



3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60

2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,30	4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,10	8,50
3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			25,5	28,5
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

## IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

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

#### Содержание физической подготовки

##### Целевая направленность физической подготовки на каждом из этапов

Двигательные способности	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
Скоростные способности	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Силовые способности						
Координационные способности	X		X	X	X	X
Выносливость		X		X	X	X
Гибкость	X	X	X			

#### Развитие силовых способностей

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные. В число основных средств воспитания силовых способностей входят:

- упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх);

- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.п.).

Дополнительные средства:

- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.);

- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.);

- упражнения с противодействием партнера.

Метод непредельных усилий предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5 - 6 до 100. Суть этого метода в физиологическом плане состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффektorных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с

непредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непредельных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2—3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод - метод частично регламентированного упражнения - предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К

таким средствам относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната», игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

### Развитие скоростных способностей

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости;
- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);
- упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью - в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

Специфические закономерности развития скоростных способностей: особенно тщательно сочетать и чередовать указанные методы в определенных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует возникновению так называемого «скоростного барьера», преодоление которого требует значительных усилий и времени.

Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха, представленных в таблице:

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при развитии скоростных способностей

Продолжительность выполнения упражнений (с)	Интенсивность работы, % от максимума	Продолжительность пауз отдыха между повторениями (с)
До 5	95-100	20-40
5-6	95-100	30-60
8-10	95-100	40-90
15-20	95-100	60-120
	85-95	40-90
30-40	95-100	90-180
	85-95	60-120

Развитие координационных способностей.

Основными средствами воспитания координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;
- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;
- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);
- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для воспитания координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс и т.п.);
- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);
- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.);
- спортивные единоборства;
- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект воспитания координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.



Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;
- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;
- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

### Развитие различных видов выносливости

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основные требования, предъявляемые к упражнениям:

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;
- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;
- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;
- интенсивностью;
- числом повторений;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха.

Интервалы отдыха трех типов:

- полные;
- неполные;
- мини-максимальные (минимакс-интервал) — это наименьший

интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

Основные средства воспитания общей выносливости - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 8-10 лет продолжительность упражнений - 10-15 мин.; 11-12 лет - 15-20 мин; 14-15 лет - 20-30 мин. Скорость для начинающих - 1 км за 5-7 мин; подготовленных - 1 км за 3,5-4 мин. Продолжительность от 30 до 60-90 мин.

Характеристика упражнений воспитания общей выносливости представлена в таблице:

Характеристика упражнений для повышения анаэробных возможностей

Направленность	Продолжительность работы	Интенсивность от максимума	Режим
Алактатные (креатинфосфатные) возможности	10-15 с	90-100%	Повторное выполнение сериями
Алактатные и лактатные (гликолитические) возможности	15-30 с	90-100%	Повторное выполнение сериями
Лактатные возможности	30-60 с	85-90%	Повторное
Алактатные и аэробные возможности	1-5 мин	85-90%	Повторное

Основными методами развития общей выносливости являются:

- метод стандартного непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности (равномерный);
- метод переменного (вариативно-непрерывного) упражнения (переменный);

- метод повторного интервального упражнения (интервальный);
- метод круговой тренировки;
- игровой и соревновательный методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный - отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий (фартлек, прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

### Развитие гибкости

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и,

иногда, с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)
	Число	Длительность	Интенсивность	Число	
Метод	повторений			повторений	
Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5-10 мин (7-10 лет) 10-15 мин (10-15 лет) 15-25 мин (15-17 лет)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120 до 170 уд/мин.	Без пауз	Ходьба, бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через скакалку и т. п.
Повторного интервального упражнения	3-4	1-2 мин (для начинающих) 3-4 мин (для подготовленных)	Субмаксимальная ЧСС от 120 в начале до 180 уд/мин.	Активный неполный	То же
Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов 1-3	Время прохождения круга от 5 до 10 мин., длительность работы на одной станции 30-60 с.	Умеренная или большая	Без пауз	Повторный максимум (ПМ) каждого упражнения (индивидуально): 1- 2 - 1-3 ПМ (в начале); 2-3 - 3-4

Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов 1-2	5-12 мин, длительность работы на одной станции 30-45 с	Субмаксимальная переменная	Между станциями 30-60с; между кругами 3 мин.	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с медицинбола ми, на гимнастическ ой стенке и
Игровой	1	Не менее 5 -10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры: «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и utki» и др.
Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6-ти или 12- минутный бег; бег на 600-800 м (7- 10 лет);
					15 лет); 2000-3000 м (15- 17 лет)

### Содержание технической подготовки

В течение футбольной игры большинство времени игрок проводит в движении без контакта с мячом. Он перемещается в различных направлениях: прямо и в разные стороны, вперед, назад, изменяя направление, скорость и ритм, быстро останавливается, потом снова начинает движение, выполняет повороты, прыжки.

Техника движения без мяча: ходьба, бег, остановка, поворот, изменение направления движения; прыжок, падение.

Ходьба. Характеристика ходьбы в футболе:

- короткий шаг;
- большая частота шага;
- центр тяжести тела немного перенесен вперед - такая ходьба должна

обеспечить скорое нарушение равновесия и начало бега;

- руки немного согнуты, но не расслаблены.

Бег – это поступательное локомоторное движение, которое может быть циклическим и ациклическим.

Характеристика бега в футболе:

- движение вызывает перемещение тела, определенным способом отрыва тела от земли, который обуславливает взаимодействие внутренних сил (сила мышц), внешних сил (реакции земли, силы тяжести, сопротивление окружающей среды и т.д.);

- в ходе бега тело пребывает в этапе полёта, чем и отличается от ходьбы, которая имеет похожие движения, но не имеет этапа полёта;

- один цикл движения в беге включает в себя двойной шаг, который состоит из двух периодов сопротивления и полёта. Каждая нога в одном цикле проходит через два периода;

- период сопротивления содержит фазу переднего сопротивления, первый контакт с поверхностью, прохождение через вертикаль или момент вертикали и фазу последнего сопротивления до момента отрыва от поверхности;

- период полёта содержит фазу последнего шага до момента, когда нога отрывается от поверхности, прохождение через вертикаль или момент вертикали, а также фазу переднего шага до момента прикосновения с землей.

Разновидности бега:

- обычный бег;
- бег назад;
- бег скрещенным шагом;
- бег приставным шагом.

Остановка.

Существует два вида остановки: прыжком и выпадом.

Остановка с помощью прыжка выполняется с помощью низкого, короткого с подпрыгиванием с приземлением на маховую ногу. Маховая нога, из-за необходимости получения равновесия и стабильности, должна быть немного согнута. Прыжок часто выполняется на обе ноги. Главную роль в остановке, с

помощью выпада имеет последний шаг в ходе бега. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку и постепенным переносом равновесия на переднюю часть стоп.

Основное содержание элементов техники движения без мяча в программе составляет:

- быстрая ходьба (координация, положение рук, ритм и дыхание);
- переход из быстрой ходьбы в бег и снова в ходьбу;
- прямолинейный бег (координация, ритм, взгляд, дыхание, положение тела, равновесие);
- бег, остановка, снова бег (смена ритма, старт, равновесие);
- прогрессия шагов в процессе бега;
- боковой бег приставным шагом;
- боковой бег скрещенным шагом;
- бег назад;
- бег - ускорение с инерцией движения и остановкой;
- криволинейный бег (смена ритма, наклон тела, взгляд);
- прыжки с места (двумя ногами, замах, положение рук, отрыв...);
- прыжки в движении (отрыв одной ногой, разбег, последний шаг длиннее);
- комбинация прыжка, приземления и переход в бег (равновесие, координация);
- бег с поворотами, подпрыгиванием.

Техническая подготовка.

Техническая тренировка футболиста — это длительный процесс, связанный с рядом проблем, особенно в фазе перехода обучения технике в условиях соревнований. Соревновательная деятельность требует непрерывного совершенствования техники и ее регулирования со степенью физической, тактической и психосоциальной подготовки игрока.

Отдельной проблемой является стабильность технической подготовки. "Футбольная техника стабильна только тогда, когда она постоянно и

организованно обновляется". Известно широко распространенное мнение, что тренировка элементов футбольной техники строго связана с работой в младших категориях, а вот в работе с взрослыми футболистами этому важному сегменту не посвящено должного внимания, что, в конце концов, исключительно негативно отражается на качестве применяемых технических элементов в игре футболистов.

Не редкое явление, что при выполнении технического элемента доходит до отклонения от стандартных форм выполнения, что в свое время может перерасти в ошибку, которая приведет к неуспешной попытке.

Тренер-преподаватель должен постоянно контролировать игрока и при таких явлениях предпринимать соответствующие меры.

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомления с приёмом.
2. Практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях.
3. Совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях.
4. Реализации изучаемого приёма в игровых условиях

#### Характеристика этапов овладения игровыми приёмами

№ и направленность этапа	Характер формирования нервных процессов в ЦНС	Преимущественное использование средств, методов и условий
Создание представления об игровом приёме	Восприятие и анализ системы движений	Объяснение, показ, демонстрация наглядных пособий
Практическое разучивание игрового приёма	Генерализация и концентрация	Расчленённое и целостное разучивание приёма в упражнениях с облегчёнными условиями
Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях	Автоматизация	Целостное выполнение приёма в различных сочетаниях с другими в условиях
		повышенных требований



Реализация приёма в игровых условиях	Помехоустойчивость к действию сбивающих факторов	Выполнение игровых упражнений, участие в учебных и официальных матчах.
--------------------------------------	--	--

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на её основе систематизация средств технической подготовки.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению.

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно - иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод. Для формирования двигательного представления о техническом приеме ввиду малого возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы в техническое действие. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т. д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности.

Для детей, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно

выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

#### Привыкание к контакту с мячом и развитие «чувства мяча»

Привыкание к контакту с мячом на поверхности достигается применением определенных процессов, с помощью которых происходит развитие чувства мяча.

Это движение не естественное, поэтому его надо правильно выучить.

С помощью различных упражнений происходит контакт разных частей стопы с мячом, при этом развивается чувство мяча, что облегчает освоить более сложные части футбольной техники. Чувство мяча связано с кинетикой, нервно-мышечным строением, владением мяча и постановкой своего тела по отношению к мячу, ритмичностью этой взаимосвязи.

Рассматривая вопрос первоначальной фазы в развитии координационных способностей, ловкости, точности и равновесия, структура тренировки должна быть насыщена упражнениями, которые стимулируют развитие указанных способностей. Программу развития всех видов координационных способностей нужно расширять движением с мячом посредством оригинальной программы, которая содержит свыше ста упражнений. Одновременно, эти упражнения являются основой изучения элементарной техники, которая по этому методу быстро усваивается, а затем легче и эффективней применяется в играх.

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей делится на 3 сегмента:

- с мячом в покое;
- с мячом в движении;
- с мячом в воздухе.

В ней более 120 оригинальных упражнений. Упражнения показали себя на практике как эффективные для развития ощущения мяча, развития ритма движения, частоты движения, скорости, равновесия и одновременно отлично себя зарекомендовали для подготовки и введения в тренировки отдельных элементов техник.

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом — его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному.

Упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко дифференцировать выполняемые движения по кинетическим (пространственным, временным, пространственно-временным) и динамическим (величина мышечных усилий, распределение их во времени и пространстве) характеристикам, обеспечивая высокий уровень развития проприоцептивной чувствительности ног.

С учетом характера технических действий с мячом выделяются три группы упражнений на развитие «чувства мяча»:

- упражнения с перекачиванием мяча подошвой;
- упражнения с толканием мяча;
- упражнения с ударами по мячу.

Упражнения на развитие «чувства мяча» с перекачиванием мяча подошвой направлены на освоение в упрощенных условиях биомеханической структуры технических приемов, в которых действия с мячом производятся подошвой. Такими приемами являются некоторые виды остановок и ряд финтов. Упражнения с толканием мяча способствуют освоению биомеханической

структуры технических приемов ведения. Одним из наиболее распространенных упражнений, направленных на развитие «чувства мяча» при ударе, является жонглирование.

Бельгийскими специалистами предложен способ, при котором достигается большое количество выполненных ударов по мячу более контролируемым способом: удары наносятся по мячу, который игрок держит в сетке в руке перед собой.

Благодаря освоению двигательной структуры технических приемов через многократное выполнение положительных эффективных действий в упражнениях на «чувство мяча», игрок осваивает большое количество двигательных моделей, на основе которых в дальнейшем строится выполнение ударов по воротам, передач и остановок мяча.

Поэтому основной задачей эксперимента являлось построение системы подводящих упражнений, направленных на освоение двигательной структуры базовых технических приемов в соответствии с требованиями для минимального возраста начального набора в спортивные школы по футболу.

Начинать обучение «чувству мяча» наиболее целесообразно с катания мяча подошвой в виду того, что подошва является наиболее чувствительной частью стопы и контроль мяча ею отличается наибольшей управляемостью. Далее подбираются упражнения, которые направлены на развитие «чувства мяча» других частей стопы и на освоение моторной схемы технических приемов через близкие по своей структуре, но более простые упражнения.

При правильном ведении мяча происходит толчок мяча, а не удар, внешней стороной подъема, поэтому в начале обучения ведению необходимо развить «чувство мяча» внешней части подъема для правильного контакта ноги с мячом. Далее осваивается сам толчок мяча на месте и в движении, однако и на этом этапе сохраняется необходимость использования подошвы.

Обучение разворотам подошвой заключается в перекате мяча подошвой к себе или назад в сочетании с поворотами занимающегося через разные стороны. Система подводящих упражнений, для обучения ведению мяча по прямой и

разворотам подошвой:

Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча		
Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно не отрывая ноги от мяча	Покатить мяч назад подошвой перед собой — повернуться и остановить его подошвой другой ноги	Серединой подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад
Покатить мяч к себе подошвой — толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами)	То же, только одной ногой не отворачиваясь от мяча	То же, только в конце остановка мяча внутренней стороной стопы
Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага)	Покатить мяч назад подошвой за собой — остановить подошвой другой ноги	То же, только в конце продлить движение мяча в сторону внутренней или внешней стороной стопы
Ведение мяча по прямой	Развороты под себя подошвой	Развороты в сторону от себя подошвой

Развитие «чувства мяча» внутренней стороны стопы благоприятно сказывается на дальнейшем обучении передачам и остановкам мяча данным способом. Начинают обучение с плавных толчков мяча после наступания подошвой, затем обучают перебросам мяча — легким ударами по мячу внутренними сторонами стопы двумя ногами поочередно. Ряд специалистов рекомендует совершенствовать технику разворотов именно после перебросов, так как данным способом достигается в разы большее касание мяча за тренировку.

Перекаты мяча в различных направлениях схожи по своей моторной схеме с убирающими мяча внутренней и внешней стороной стопы.

Система упражнений для совершенствования «чувства мяча» внутренней стороны стопы, подводящих упражнений для обучения ведению и разворотам:

Двигать мяч в стороны перекатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча		
Толкнуть подошвой в сторону от себя и не отрывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы	Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой	
То же, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы	Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой	Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед

Перебросы мяча между ног	Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой	Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой
Совершенствование «чувства мяча» внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передач мяча	Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы
	Развороты внутренней и внешней стороной стопы	

Выполнение ударов с мячом в сетке позволяет добиться выполнения большого количества ударов по мячу более управляемым способом, по сравнению с традиционным набиванием мяча.

Система подводящих упражнений с мячом в сетке для обучения удару по мячу:

- удар подъемом — остановка мяча подошвой;
- удары подъемом поочередно двумя ногами;
- удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы);
- удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопы;
- удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча подошвой;
- удар внутренней стороной стопы вперед — остановка мяча внутренней стороной стопы. Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы.

Выполнение разворотов подошвой в прыжке является эффективным средством ведения соревновательной борьбы. Начинают обучение с простых наступаний на мяч, затем смена ноги происходит в безопорном положении. Далее обучают убирать мяч подошвой от противника в различных направлениях в зависимости от его положения. Следующим шагом является обучение сочетать развороты подошвой с другими приемами техники футбола.

Система подводящих упражнений для обучения разворотам подошвой с прыжком:

- наступать на мяч поочередно двумя ногами;
- наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке;
- подошвами катить мяч от одной ноги к другой стоя на месте;
- подошвами катить мяч от одной ноги к другой, смена ноги в прыжке.

Прыжки на одной ноге вперед, назад и вокруг себя, двигать мяч носком другой ноги.

Обучение финтам следует начинать после обучения элементам техники, входящих в состав финтов. В таблице курсивом указаны упражнения, на основе которых строится обучение финтам.

Система подводящих упражнений для обучения финтам:

Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние одного шага)	Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед	Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча
Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — остановить подошвой (смена ноги)	Убирания мяча в стороны внешними сторонами стопы поочередно двумя ногами	Подошвой покатить мяч за опорную ногу — покатить в сторону внутренней сторону стопы
Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге	Убирание мяча в сторону внешней стороной стопы — переступить этой же ногой за мяч (смена ноги)	
Толкнуть мяч в сторону внешней стороной подъема — подошвой покатить мяч к другой ноге (смена ноги в прыжке)	Ложный шаг в одну сторону — убирание мяча внешней стороной стопы в другую	
Убирание мяча подошвой под себя с продлением движения мяча внешней стороной стопы	Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами	
	Мах ногой перед мячом — убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону	

Основные направления процесса совершенствования техники игры.

Совершенствование техники футбольной игры тесно связано с процессом обучения в свое время логическое продолжение процесса изучения, только в других более усложнённых условиях. Несмотря на это, практика показала, что данный процесс имеет определенные специфические свойства, а также и свои методы и процедуры.

Всегда надо иметь в виду, что ни один из тех методов и процедур нельзя использовать как "рецепт", соответственно "методический" закон, который не подлежит изменениям и дополнениям. Всегда надо отталкиваться от предположения, что процесс тренировок постоянно изменяется, в зависимости от опыта, научных знаний и требований современной игры. На основании предыдущих опытов, можно увидеть, что некоторые методы и процедуры в процессе тренировки, подтвердили свое значение на практике.

Метод усложнения внешних факторов:

Этот метод реализуется с помощью целого ряда специфических методических процедур:

- противодействие полуактивного противника игроку с мячом;
- использование тяжелых положений в начале выполнения упражнений;
- выполнение элементов техники с максимальной скоростью и точностью;
- выполнение технического элемента в ограниченном пространстве;
- выполнение комбинации нескольких технических элементов, на время и др.

Метод выполнения упражнений в разных состояниях организма.

Данный метод включает следующие методические приёмы:

- выполнение упражнений в состоянии усталости;
- выполнение упражнений в состоянии сильного эмоционального напряжения;
- выполнение упражнения в постоянном и случайном исключении зрительного контроля;
- выполнение упражнений в ряде предварительных условий;
- выполнение упражнений в ряде ситуационных обстоятельств.

Техника усваивается постепенно и систематически. Программа работы должна соответствовать возрасту и возможностям юных футболистов:



- с новичками начинается обучение элементов техники футбольной игры;
- начинающие в младшем возрасте усваивают элементарную технику методом обучения;
- в кадетском возрасте заканчивается обучение и начинается процесс тренировок (совершенствования) динамической техники;
- в юниорском периоде должна совершенствоваться элементарная техника;
- в старшем возрасте, наряду с сохранением и улучшением, необходимо ставить акцент на мастерстве и максимальной автоматизации техники.

Главную роль в обучении и совершенствовании техники должны играть:

- основные (базовые) элементы техники:
- удары по мячу (ведение, передача, удары в ворота);
- обработка мяча и основные виды отбора мяча у противника.

Остальные технические элементы составляют отношение (70%:30%).

Таким методом работы достигается максимальная рациональность технической подготовки. Тенденция заключается в том, чтобы, как можно больше включать в техническую подготовку ситуационных упражнений, соответствующих условиям игры в самом матче.

В футболе важна утилитарная (применимая) техника, никак не "цирковая", которая сама по себе привлекательна, а это значит, техника должна быть полезна в игре.

Методические указания в обучении технических элементов:

- объяснение роли данного технического элемента в игре;
- демонстрация технического элемента;
- свободное выполнение;
- выполнение с коррекцией.

С детьми с 6-7 до 12 лет работа проводится фронтально (всё и постоянно), без деления на периоды. В работе используются известные методы:

- метод повторения;

- метод упражнений в форме игры;
- метод соревнований.

После 14 лет, работа проводится исключительно методом тренировок, где выделяется 3 периода:

- подготовительный;
- состязательный;
- переходный.

Обязательна всесторонняя физическая подготовка с особым акцентом на развитие:

- скоростных качеств;
- координации;
- взрывной силы.

#### Содержание тематики теоретической подготовки

1.1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)

Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами футбола. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма.

1.2. Состояние и развитие футбола в Краснодарском крае, в России и мире История возникновения и развития футбола и его разновидностей (мини- и пляжного) в мире. Футбол на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития игры. Появление и развитие футбола в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления

сборных национальных, молодежных, юниорских и клубных команд в международных соревнованиях. Проблемы футбола России и перспективы их разрешения. Появление и развитие футбола в Краснодарском крае. Спортивные достижения клубов. Футболисты Краснодарского края на международной арене. Современное состояние донского футбола. Международные, федеральные и региональные органы управления развития футбола.

1.3. Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде

Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка футболиста, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования. Площадки для игры в классический, мини- и пляжный футбол. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий в закрытых помещениях и на открытых площадках.

Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви занимающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

1.4. Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка

Двигательные умения и навыки: значение терминов, физиологические механизмы и закономерности формирования. Физические способности и физические качества. Понятие силы. Строение и функции мышц. Сила: статическая, динамическая, взрывная (скоростно-силовая). Понятие быстроты.

Двигательная реакция. Быстрота одиночного движения. Частота движений. Понятие гибкости. Подвижность в суставах и факторы ее лимитирующие. Понятие ловкости (координационных способностей). Виды проявления ловкости (равновесие, точность, время овладения движением). Утомление и его типы. Понятие выносливости. Физиологическая основа выносливости. Общая и специальная выносливость. Понятие нагрузки. Тренировочные и соревновательные нагрузки футболистов. Классификация нагрузок М.А. Годика (специализированность, направленность, координационная сложность, величина). Компоненты нагрузки (характер упражнений, интенсивность их выполнения, продолжительность работы, длительность и характер интервалов отдыха).

1.5. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, доступность, систематичность, наглядность и др.). Этапы овладения приемами игры и их характеристика. Методы и средства обучения игре. Характеристика и классификация физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности воспитания физических качеств. Средства и методы воспитания силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости.

1.6. Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки.

Виды контроля: оперативный, текущий, этапный. Диагностика физического развития и функционального состояния. Двигательные тесты и процедура тестирования физической подготовленности. Значение и содержание врачебного контроля. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Содержание и методика ведения дневника самоконтроля. Критерии физического развития, функционального состояния, физической подготовленности и техники выполнения упражнений. Нормативные требования к функциональному состоянию и физической подготовленности футболистов на различных этапах

становления спортивного мастерства. Параметры и методика регистрации выполняемой физической нагрузки.

#### 1.7. Система и технологии спортивной подготовки футболистов

Компоненты системы подготовки спортсменов и их характеристика.

Организирующая, контролирующая и тренирующая функции системы соревнований. Нагрузка соревновательного упражнения футболистов различных амплуа. Основы и структура спортивной тренировки. Характеристика содержания, средств и методов. Виды подготовки и их характеристика. Система вне соревновательных и вне тренировочных факторов: режим дня, режим питания, организация восстановительных процессов, фармакологические и гигиенические средства восстановления.

#### 1.8. Основы техники и тактики футбола.

Техника футбола и ее классификация. Техника выполнения игровых приемов. Структура и биомеханические характеристики приемов игры. Разнообразие и надежность техники. Просмотр кинограмм и видеозаписей выполнения приемов игры. Понятие, элементы и содержание тактики. Понятие игровой ситуации и их градация. Структура тактического действия. Классификация тактики. Основные тактические взаимодействия в нападении и защите. Расстановки и функции игроков в футболе. Просмотр видеозаписей игры высококвалифицированных команд.

#### 1.9. Правила игры в классическом, мини-футболе.

Основные правила классического футбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Требования к экипировке и внешнему виду играющих. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков. Основные правила мини-футбола.

#### 1.10. Установка на игру и разбор ее результатов.

Особенности состава и соревновательной деятельности команды соперника. Используемые им атакующие и оборонительные построения и взаимодействия. Специфика игры ведущих игроков соперника. Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам. Исходные и возможные тактические построения и взаимодействия в конкретном матче. Игровые задания отдельным игрокам команды. Анализ выполнения игроками и командой полученных заданий (включая статистический). Степень реализации собственного игрового потенциала. Оценка достигнутых результатов.

## 15. Учебно-тематический план

### Этап начальной подготовки до года обучения (НП - 1)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практическ ие занятия	Учебно- тренировочн ые занятия	Самостоятел ьная работа
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>31</b>		<b>31</b>	<b>26</b>	<b>5</b>
	Силовые способности	6		6	5	1
	Скоростные способности	6		6	5	1
	Координационные способности	6		6	5	1
	Общая выносливость	6		6	5	1
	Гибкость	7		7	6	1
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки.	0		0	0	0
	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей.	0		0	0	0
	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств.	0		0	0	0
	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	0		0	0	0
	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	0		0	0	0
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>105</b>		<b>105</b>	<b>90</b>	<b>15</b>
	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	7		7	6	1
	Прямолинейное ведение мяча.	7		7	6	1
	Ведение мяча со сменой направления (зигзаг).	7		7	6	1
	Полукруговое и круговое ведение мяча.	7		7	6	1
	Комбинированное ведение.	7		7	6	1
	Ведение мяча средней частью подъёма стопы.	7		7	6	1

Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы.	7		7	6	1
Ведение мяча внешней стороной стопы.	7		7	6	1
Ведение мяча подошвой способом-перекат	7		7	6	1
Удары по мячу ногой: - удар подъёмом стопы - удар внутренней стороной подъёма - удар внешней стороной подъёма - удар внутренней стороной стопы (щёчкой) - удар носком стопы - удар пяткой - удар коленом - удар внешней стороной стопы - удар через себя способом «ножницы»	7		7	6	1
Удар головой: - удар головой с места - удар головой в прыжке - удар головой после разбега и отскока - удар в падении	7		7	6	1
Приём мяча: - всеми частями стопы на земле и в воздухе. - бедром - головой - грудью	7		7	6	1
Приём катящего мяча (низом по земле): - внутренней стороной стопы - внутренней стороной подъёма - внешней стороной подъёма	7		7	6	1
Приём летящего мяча после отскока: - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы - подошвой	7		7	6	1
Приём летящего мяча на основе «Амортизации»: - подъёмом - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы - бедром	7		7	6	1



	- грудью - головой					
	Дриблинг.	0		0	0	0
	Финты.	0		0	0	0
	Отбор мяча: - подъёмом - без прямого контакта с партнёром - в прямом контакте с противником: - толканием плечом к плечу. - толканием ног.	0		0	0	0
	Вбрасывание мяча	0		0	0	0
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
	Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест.	1		1	1	0
	Ведение мяча передачами втроем.	1		1	1	0
	Ведение мяча передачами втроем со сменой мест.	0		0	0	0
	Ведение мяча передачами втроем с переменной мест.	0		0	0	0
	Мяч в кругу с одним водящим.	0		0	0	0
	8 играющих образуют круг радиусом - 10 м..	0		0	0	0
	В центре круга один водящий.	0		0	0	0
	Трое против двух в квадрате.	0		0	0	0
	"Пять на пять" ("партия на партию"). На одной половине поля играют две партии, по пяти человек в каждой.	0		0	0	0
<b>6</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	1	0	0
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	0		0	0	0
	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	0		0	0	0
	Основы техники игры и техническая подготовка.	0		0	0	0
	Профилактика травматизма в спорте.	0		0	0	0
	Состояние и развитие футбола в России.	0		0	0	0
	Спортивные соревнования.	0		0	0	0
	Физическая культура и спорт в России.	0		0	0	0
	Физические качества и физическая подготовка.	0		0	0	0
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
	Воспитание психологической готовности к регулярным	1		1	1	0

	занятиям спортом.					
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки.	0		0	0	0
	Изучение методов самодисциплины.	0		0	0	0
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>9</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>10</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>11</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>12</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>13</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>84</b>		<b>84</b>	<b>69</b>	<b>15</b>
	Подвижные игры	28		28	23	5
	Игра в мини-футбол	28		28	23	5
	Односторонние и двусторонние игры с заданием	28		28	23	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>1</b>	<b>233</b>	<b>196</b>	<b>37</b>

### Этап начальной подготовки свыше года обучения (НП – 2, НП – 3)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретическое занятия	Практическое занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>45</b>		<b>45</b>	<b>35</b>	<b>10</b>
	Силовые способности	9		9	7	2
	Скоростные способности	9		9	7	2
	Координационные способности	9		9	7	2
	Общая выносливость	9		9	7	2
	Гибкость	9		9	7	2
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки.	0		0	0	0
	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей.	0		0	0	0

	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств.	0		0	0	0
	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	0		0	0	0
	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	0		0	0	0
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>135</b>		<b>135</b>	<b>115</b>	<b>20</b>
	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	7		7	6	1
	Прямолинейное ведение мяча.	7		7	6	1
	Ведение мяча со сменой направления (зигзаг).	7		7	6	1
	Полукруговое и круговое ведение мяча.	7		7	6	1
	Комбинированное ведение.	7		7	6	1
	Ведение мяча средней частью подъёма стопы.	7		7	6	1
	Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы.	7		7	6	1
	Ведение мяча внешней стороной стопы.	7		7	6	1
	Ведение мяча подошвой способом-перекат	7		7	6	1
	Удары по мячу ногой: - удар подъёмом стопы - удар внутренней стороной подъёма - удар внешней стороной подъёма - удар внутренней стороной стопы (щёчкой) - удар носком стопы - удар пяткой - удар коленом - удар внешней стороной стопы - удар через себя способом «ножницы»	9		9	7	2
	Удар головой: - удар головой с места - удар головой в прыжке - удар головой после разбега и отскока - удар в падении	7		7	6	1
	Приём мяча: - всеми частями стопы на земле и в воздухе. - бедром - головой	7		7	6	1

	- грудью				
	Приём катящего мяча (низом по земле): - внутренней стороной стопы - внутренней стороной подъёма - внешней стороной подъёма	7		7	6 1
	Приём летящего мяча после отскока: - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы - подошвой	7		7	6 1
	Приём летящего мяча на основе «Амортизации»: - подъёмом - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы - бедром - грудью - головой	7		7	6 1
	Дриблинг.	7		7	6 1
	Финты.	7		7	6 1
	Отбор мяча: - подъёмом - без прямого контакта с партнёром - в прямом контакте с противником: - толканием плечом к плечу. - толканием ног.	7		7	6 1
	Вбрасывание мяча	7		7	6 1
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2 0</b>
	Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест.	0		0	0 0
	Ведение мяча передачами втроем.	0		0	0 0
	Ведение мяча передачами втроем со сменой мест.	1		1	1 0
	Ведение мяча передачами втроем с переменной мест.	1		1	1 0
	Мяч в кругу с одним водящим.	0		0	0 0
	8 играющих образуют круг радиусом - 10 м..	0		0	0 0
	В центре круга один водящий.	0		0	0 0
	Трое против двух в квадрате.	0		0	0 0
	"Пять на пять" ("партия на партию"). На одной половине поля играют две партии, по пяти человек в каждой.	0		0	0 0

<b>6</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	0		0	0	0
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	1	0	0
	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	1	0	0
	Основы техники игры и техническая подготовка.	0		0	0	0
	Профилактика травматизма в спорте.	0		0	0	0
	Состояние и развитие футбола в России.	0		0	0	0
	Спортивные соревнования.	0		0	0	0
	Физическая культура и спорт в России.	0		0	0	0
	Физические качества и физическая подготовка.	0		0	0	0
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом.	0		0	0	0
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки.	1		1	1	0
	Изучение методов самодисциплины.	0		0	0	0
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
<b>9</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>10</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>11</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>12</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>13</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>112</b>		<b>112</b>	<b>69</b>	<b>18</b>
	Подвижные игры	38		38	32	6
	Игра в мини-футбол	37		38	32	6
	Односторонние и двусторонние игры с заданием	37		37	31	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>1</b>	<b>311</b>	<b>260</b>	<b>51</b>

**Учебно – тренировочный этап до трех лет обучения (УТ – 1, УТ – 2, УТ - 3)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочная работа

					ые занятия	
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>68</b>		<b>68</b>	<b>58</b>	<b>10</b>
	Силовые способности	13		13	11	2
	Скоростные способности	13		13	11	2
	Координационные способности	13		13	11	2
	Общая выносливость	13		13	11	2
	Гибкость	16		16	14	2
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>37</b>		<b>37</b>	<b>31</b>	<b>6</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки.	7		7	6	1
	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей.	7		7	6	1
	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств.	7		7	6	1
	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	7		7	6	1
	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	9		9	7	2
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>41</b>		<b>41</b>	<b>41</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>182</b>		<b>182</b>	<b>146</b>	<b>36</b>
	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	10		10	8	2
	Прямолинейное ведение мяча.	10		10	8	2
	Ведение мяча со сменой направления (зигзаг).	10		10	8	2
	Полукруговое и круговое ведение мяча.	10		10	8	2
	Комбинированное ведение.	10		10	8	2
	Ведение мяча средней частью подъёма стопы.	10		10	8	2
	Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы.	10		10	8	2
	Ведение мяча внешней стороной стопы.	10		10	8	2
	Ведение мяча подошвой способом-перекат	10		10	8	2
	Удары по мячу ногами: - удар подъёмом стопы - удар внутренней стороной подъёма - удар внешней стороной подъёма - удар внутренней стороной стопы (щёчкой) - удар носком стопы	10		10	8	2

<ul style="list-style-type: none"> <li>- удар пяткой</li> <li>- удар коленом</li> <li>- удар внешней стороной стопы</li> <li>- удар через себя способом «ножницы»</li> </ul>					
<p>Удар головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удар головой с места</li> <li>- удар головой в прыжке</li> <li>- удар головой после разбега и отскока</li> <li>- удар в падении</li> </ul>	10		10	8	2
<p>Приём мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- всеми частями стопы на земле и в воздухе.</li> <li>- бедром</li> <li>- головой</li> <li>- грудью</li> </ul>	10		10	8	2
<p>Приём катящего мяча (низом по земле):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренней стороной стопы</li> <li>- внутренней стороной подъёма</li> <li>- внешней стороной подъёма</li> </ul>	10		10	8	2
<p>Приём летящего мяча после отскока:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутренней стороной стопы</li> <li>- внешней стороной стопы</li> <li>- подошвой</li> </ul>	10		10	8	2
<p>Приём летящего мяча на основе «Амортизации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъёмом</li> <li>- внутренней стороной стопы</li> <li>- внешней стороной стопы</li> <li>- бедром</li> <li>- грудью</li> <li>- головой</li> </ul>	10		10	8	2
Дриблинг.	10		10	8	2
Финты.	10		10	8	2
<p>Отбор мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъёмом</li> <li>- без прямого контакта с партнёром</li> <li>- в прямом контакте с противником:</li> <li>- толканием плечом к плечу.</li> </ul>	10		10	8	2

	- толканием ног.					
	Вбрасывание мяча	2		2	2	0
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
	Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест.	3		3	3	0
	Ведение мяча передачами втроем.	3		3	3	0
	Ведение мяча передачами втроем со сменой мест.	2		2	2	0
	Ведение мяча передачами втроем с переменной мест.	2		2	2	0
	Мяч в кругу с одним водящим.	2		2	2	0
	8 играющих образуют круг радиусом - 10 м..	2		2	2	0
	В центре круга один водящий.	2		2	2	0
	Трое против двух в квадрате.	2		2	2	0
	"Пять на пять" ("партия на партию"). На одной половине поля играют две партии, по пяти человек в каждой.	2		2	2	0
<b>6</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	1	0	0
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	1	0	0
	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	1	0	0
	Основы техники игры и техническая подготовка.	1	1	1	0	0
	Профилактика травматизма в спорте.	1	1	1	0	0
	Состояние и развитие футбола в России.	1	1	1	0	0
	Спортивные соревнования.	1	1	1	0	0
	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	0	0
	Физические качества и физическая подготовка.	2	2	2	0	0
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом.	3		3	3	0
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки.	2		2	2	0
	Изучение методов самодисциплины.	2		2	2	0
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>9</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
<b>10</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>
<b>11</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
<b>12</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>



<b>13</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>120</b>		<b>120</b>	<b>96</b>	<b>24</b>
	Подвижные игры	40		40	32	8
	Игра в мини-футбол	40		40	32	8
	Односторонние и двусторонние игры с заданием	40		40	32	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>10</b>	<b>510</b>	<b>431</b>	<b>79</b>

### Учебно – тренировочный этап свыше трех лет обучения (УТ – 4, УТ – 5)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретическ ие занятия	Практическ ие занятия	Учебно- тренировочн ые занятия	Самостоятел ьная работа
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>82</b>		<b>82</b>	<b>67</b>	<b>15</b>
	Силовые способности	16		16	13	3
	Скоростные способности	16		16	13	3
	Координационные способности	16		16	13	3
	Общая выносливость	16		16	13	3
	Гибкость	18		18	15	3
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>57</b>		<b>57</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки.	11		11	9	2
	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей.	11		11	9	2
	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств.	11		11	9	2
	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	12		12	10	2
	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	12		12	10	2
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>45</b>		<b>45</b>	<b>45</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>115</b>		<b>115</b>	<b>96</b>	<b>19</b>
	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	6		6	5	1
	Прямолинейное ведение мяча.	6		6	5	1

Ведение мяча со сменой направления (зигзаг).	6		6	5	1
Полукруговое и круговое ведение мяча.	6		6	5	1
Комбинированное ведение.	6		6	5	1
Ведение мяча средней частью подъёма стопы.	6		6	5	1
Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы.	6		6	5	1
Ведение мяча внешней стороной стопы.	6		6	5	1
Ведение мяча подошвой способом-перекат	6		6	5	1
Удары по мячу ногой: - удар подъёмом стопы - удар внутренней стороной подъёма - удар внешней стороной подъёма - удар внутренней стороной стопы (щёчкой) - удар носком стопы - удар пяткой - удар коленом - удар внешней стороной стопы - удар через себя способом «ножницы»	6		6	5	1
Удар головой: - удар головой с места - удар головой в прыжке - удар головой после разбега и отскока - удар в падении	6		6	5	1
Приём мяча: - всеми частями стопы на земле и в воздухе. - бедром - головой - грудью	6		6	5	1
Приём катящего мяча (низом по земле): - внутренней стороной стопы - внутренней стороной подъёма - внешней стороной подъёма	6		6	5	1
Приём летящего мяча после отскока: - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы - подошвой	6		6	5	1
Приём летящего мяча на основе «Амортизации»:	6		6	5	1

	- подъёмом - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы - бедром - грудью - головой					
	Дриблинг.	6		6	5	1
	Финты.	6		6	5	1
	Отбор мяча: - подъёмом - без прямого контакта с партнёром - в прямом контакте с противником: - толканием плечом к плечу. - толканием ног.	6		6	5	1
	Вбрасывание мяча	7		7	6	1
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>0</b>
	Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест.	6		6	6	0
	Ведение мяча передачами втроем.	6		6	6	0
	Ведение мяча передачами втроем со сменой мест.	4		4	4	0
	Ведение мяча передачами втроем с переменной мест.	4		4	4	0
	Мяч в кругу с одним водящим.	4		4	4	0
	8 играющих образуют круг радиусом - 10 м..	4		4	4	0
	В центре круга один водящий.	4		4	4	0
	Трое против двух в квадрате.	4		4	4	0
	"Пять на пять" ("партия на партию"). На одной половине поля играют две партии, по пяти человек в каждой.	4		4	4	0
<b>6</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2	2	0	0
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	2	2	0	0
	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	2	2	0	0
	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	2	2	0	0
	Профилактика травматизма в спорте.	2	2	2	0	0
	Состояние и развитие футбола в России.	2	2	2	0	0
	Спортивные соревнования.	2	2	2	0	0
	Физическая культура и спорт в России.	2	2	2	0	0

	Физические качества и физическая подготовка.	4	4	4	0	0
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом.	3		3	3	0
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки.	3		3	3	0
	Изучение методов самодисциплины.	4		4	4	0
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>35</b>		<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0</b>
<b>9</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>0</b>
<b>10</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>0</b>
<b>11</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0</b>
<b>12</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
<b>13</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>175</b>		<b>175</b>	<b>142</b>	<b>33</b>
	Подвижные игры	58		58	47	11
	Игра в мини-футбол	58		58	47	11
	Односторонние и двусторонние игры с заданием	59		59	48	11
	<b>ИТОГО</b>	<b>624</b>	<b>20</b>	<b>604</b>	<b>524</b>	<b>80</b>

### Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>75</b>		<b>75</b>	<b>60</b>	<b>15</b>
	Силовые способности	15		15	15	3
	Скоростные способности	15		15	15	3
	Координационные способности	15		15	15	3
	Общая выносливость	15		15	15	3
	Гибкость	15		15	15	3
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>75</b>		<b>75</b>	<b>60</b>	<b>15</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа	15		15	15	3

	для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки.				
	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей.	15		15	3
	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств.	15		15	3
	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	15		15	3
	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	15		15	3
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>85</b>		<b>85</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>75</b>		<b>75</b>	<b>19</b>
	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	4		4	1
	Прямолинейное ведение мяча.	4		4	1
	Ведение мяча со сменой направления (зигзаг).	4		4	1
	Полукруговое и круговое ведение мяча.	4		4	1
	Комбинированное ведение.	4		4	1
	Ведение мяча средней частью подъёма стопы.	4		4	1
	Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы.	4		4	1
	Ведение мяча внешней стороной стопы.	4		4	1
	Ведение мяча подошвой способом-перекат	4		4	1
	Удары по мячу ногой: - удар подъёмом стопы - удар внутренней стороной подъёма - удар внешней стороной подъёма - удар внутренней стороной стопы (щёчкой) - удар носком стопы - удар пяткой - удар коленом - удар внешней стороной стопы - удар через себя способом «ножницы»	7		7	1
	Удар головой: - удар головой с места - удар головой в прыжке - удар головой после разбега и отскока - удар в падении	4		4	1
	Приём мяча:	4		4	1

	- всеми частями стопы на земле и в воздухе. - бедром - головой - грудью					
	Приём катящего мяча (низом по земле): - внутренней стороной стопы - внутренней стороной подъёма - внешней стороной подъёма	4		4	3	1
	Приём летящего мяча после отскока: - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы - подошвой	4		4	3	1
	Приём летящего мяча на основе «Амортизации»: - подъёмом - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы - бедром - грудью - головой	4		4	3	1
	Дриблинг.	4		4	3	1
	Финты.	4		4	3	1
	Отбор мяча: - подъёмом - без прямого контакта с партнёром - в прямом контакте с противником: - толканием плечом к плечу. - толканием ног.	4		4	3	1
	Вбрасывание мяча	4		4	3	1
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	<b>80</b>	<b>0</b>
	Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест.	12		12	8	0
	Ведение мяча передачами втроем.	12		12	8	0
	Ведение мяча передачами втроем со сменой мест.	8		8	8	0
	Ведение мяча передачами втроем с переменной мест.	8		8	8	0
	Мяч в кругу с одним водящим.	8		8	8	0
	8 играющих образуют круг радиусом - 10 м..	8		8	8	0
	В центре круга один водящий.	8		8	8	0

	Трое против двух в квадрате.	8		8	8	0
	"Пять на пять" ("партия на партию"). На одной половине поля играют две партии, по пяти человек в каждой.	8		8	8	0
<b>6</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	6	6	6	0	0
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	6	6	6	0	0
	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	6	6	6	0	0
	Основы техники игры и техническая подготовка.	6	6	6	0	0
	Профилактика травматизма в спорте.	6	6	6	0	0
	Состояние и развитие футбола в России.	6	6	6	0	0
	Спортивные соревнования.	6	6	6	0	0
	Физическая культура и спорт в России.	6	6	6	0	0
	Физические качества и физическая подготовка.	2	2	2	0	0
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>24</b>	<b>6</b>
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом.	10		10	8	2
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки.	10		10	8	2
	Изучение методов самодисциплины.	10		10	8	2
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>0</b>
<b>9</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>0</b>
<b>10</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>0</b>
<b>11</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
<b>12</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
<b>13</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>250</b>		<b>250</b>	<b>202</b>	<b>48</b>
	Подвижные игры	83		83	67	16
	Игра в мини-футбол	83		83	67	16
	Односторонние и двусторонние игры с заданием	84		84	68	16
	<b>ИТОГО</b>	<b>832</b>	<b>50</b>	<b>782</b>	<b>676</b>	<b>106</b>

## Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретическое занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>66</b>		<b>66</b>	<b>56</b>	<b>10</b>
	Силовые способности	13		13	11	2
	Скоростные способности	13		13	11	2
	Координационные способности	13		13	11	2
	Общая выносливость	13		13	11	2
	Гибкость	14		14	12	2
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>85</b>		<b>85</b>	<b>68</b>	<b>17</b>
	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки.	20		20	16	4
	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей.	20		20	16	4
	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств.	15		15	15	3
	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	15		15	15	3
	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.	15		15	15	3
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>95</b>		<b>95</b>	<b>95</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>71</b>		<b>71</b>	<b>52</b>	<b>19</b>
	Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.	3		3	2	1
	Прямолинейное ведение мяча.	3		3	2	1
	Ведение мяча со сменой направления (зигзаг).	3		3	2	1
	Полукруговое и круговое ведение мяча.	3		3	2	1
	Комбинированное ведение.	4		4	3	1
	Ведение мяча средней частью подъёма стопы.	4		4	3	1
	Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы.	4		4	3	1
	Ведение мяча внешней стороной стопы.	4		4	3	1
	Ведение мяча подошвой способом-перекат	4		4	3	1



Удары по мячу ногой: - удар подъёмом стопы - удар внутренней стороной подъёма - удар внешней стороной подъёма - удар внутренней стороной стопы (щёчкой) - удар носком стопы - удар пяткой - удар коленом - удар внешней стороной стопы - удар через себя способом «ножницы»	7		7	6	1
Удар головой: - удар головой с места - удар головой в прыжке - удар головой после разбега и отскока - удар в падении	4		4	3	1
Приём мяча: - всеми частями стопы на земле и в воздухе. - бедром - головой - грудью	4		4	3	1
Приём катящего мяча (низом по земле): - внутренней стороной стопы - внутренней стороной подъёма - внешней стороной подъёма	4		4	3	1
Приём летящего мяча после отскока: - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы - подошвой	4		4	3	1
Приём летящего мяча на основе «Амортизации»: - подъёмом - внутренней стороной стопы - внешней стороной стопы - бедром - грудью - головой	4		4	3	1
Дриблинг.	4		4	3	1

	Финты.	4		4	3	1
	Отбор мяча: - подъёмом - без прямого контакта с партнёром - в прямом контакте с противником: - толканием плечом к плечу. - толканием ног.	4		4	3	1
	Вбрасывание мяча	4		4	3	1
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>130</b>		<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0</b>
	Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест.	14		14	14	0
	Ведение мяча передачами втроем.	14		14	14	0
	Ведение мяча передачами втроем со сменой мест.	14		14	14	0
	Ведение мяча передачами втроем с переменной мест.	14		14	14	0
	Мяч в кругу с одним водящим.	14		14	14	0
	8 играющих образуют круг радиусом - 10 м..	14		14	14	0
	В центре круга один водящий.	14		14	14	0
	Трое против двух в квадрате.	14		14	14	0
	"Пять на пять" ("партия на партию"). На одной половине поля играют две партии, по пяти человек в каждой.	18		18	18	0
<b>6</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	9	9	9	0	0
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	9	9	9	0	0
	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	9	9	9	0	0
	Основы техники игры и техническая подготовка.	9	9	9	0	0
	Профилактика травматизма в спорте.	9	9	9	0	0
	Состояние и развитие футбола в России.	9	9	9	0	0
	Спортивные соревнования.	9	9	9	0	0
	Физическая культура и спорт в России.	9	9	9	0	0
	Физические качества и физическая подготовка.	8	8	8	0	0
<b>7</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>35</b>		<b>35</b>	<b>29</b>	<b>6</b>
	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом.	13		13	11	2
	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки.	12		12	10	2

	Изучение методов самодисциплины.	10		10	8	2
<b>8</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>	<b>65</b>		<b>65</b>	<b>65</b>	<b>0</b>
<b>9</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>0</b>
<b>10</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>0</b>
<b>11</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>
<b>12</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>11</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	<b>3</b>
<b>13</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>252</b>		<b>252</b>	<b>202</b>	<b>48</b>
	Подвижные игры	85		85	69	16
	Игра в мини-футбол	83		83	67	16
	Односторонние и двусторонние игры с заданием	84		84	68	16
	<b>ИТОГО</b>	<b>936</b>	<b>80</b>	<b>856</b>	<b>753</b>	<b>103</b>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»**

### **16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»**

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			

21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
<i>Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»</i>			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14



Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		До трех лет	Свыше трех лет			
				Первый год	Второй год	Третий год							
				Количество									
Для спортивной дисциплины «футбол»													
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-			
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-			
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4			

- обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

- 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.

## 18. Кадровые условия реализации программы

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице.

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		3
	Методист		3
	Педагог-психолог		1
Педагогическая	Тренер – преподаватель по футболу	НП	7
		УТ	9
		ССМ	0
		ВСМ	0

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615),

профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный № 54475), 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 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054).

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

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

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

Информационно – образовательные и учебно – методические ресурсы:

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.- методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под. ред. проф. Н.М.Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К.Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Футбол. Учебная программа для спортивных школ.
11. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
12. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.

13. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.

14. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

Дидактические:

Перечень аудиовизуальных средств:

- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи игр сильнейших команд участия в Первенствах Мира, Европы.

Список интернет ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
3. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
5. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
6. Департамент физической культуры и спорта ХМАО-Югры – [www.ugradepsport.ru](http://www.ugradepsport.ru)
7. Библиотека международной спортивной информации - [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru),
10. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» [www.cfkis.spb.ru](http://www.cfkis.spb.ru)



11. Российский футбольный союз - <https://rfs.ru/>
12. Федерация футбола ХМАО-Югры – [www.ffu86.ru](http://www.ffu86.ru)