

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа «Лидер»  
муниципального образования Щербиновский район  
(МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР)**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО  
СШ «Лидер» МОЩР  
протокол № 4 от «01» июля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР  
Н.Г. Федотова  
«01» июля 2025 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«ФУТБОЛ»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000)

Срок реализации:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – *без ограничений*.

станция Старощербиновская  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Наименование раздела	Номер страницы
<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3-4
1.1	Название Программы, нормативная основа для разработки Про- граммы	3
1.2.	Цели и основные задачи реализации Программы	4
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	4-17
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем Программы (трудоемкость)	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации допол- нительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5.	Календарный план воспитательной работы	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	13
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	18
3.1	Требования к результатам прохождения Программы, в том чис- ле, к участию в спортивных соревнованиях	18
3.2	Оценка результатов освоения Программы	20
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квали- фикации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	21
3.4.	Тесты или вопросы по видам подготовки, не связанных с физи- ческими нагрузками	26
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b>	27-60
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2.	Учебно-тематический план	60
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИ- ДА СПОРТА</b>	60-61
5.1.	Перечень спортивных дисциплин вида спорта, по которым осу- ществляется спортивная подготовка в организации	61
5.2.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спор- тивным дисциплинам вида спорта и условия, учитываемые при организации и осуществлении учебно-тренировочного процесса	61
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	61
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	61
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	62
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	64

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) разработана в соответствии Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1230 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по футболу, входящих в него дисциплин по футболу и предполагает достижение следующей целей:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки:

- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;

- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы:

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворении их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- обучение основам техники и тактики по виду спорта футбол;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, создание им условий для прохождения спортивной подготовки;
- содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта;
- подготовка футболистов высокой квалификации;
- подготовка инструкторов и судей по футболу.

При разработке Программы использованы следующие подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «футбол» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «футбол» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее НП) – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) (далее УТ) - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) – *без ограничений*.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои.

«Футбол» - это олимпийский вид спорта, который заключается в стремлении превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи паса, чётких действий вратаря, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Формирование учебных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице № 1

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (кол-во лет)	Возраст для зачисления и перевода в группы (мин. кол-во лет)	Наполняемость (человек)
<b>НП</b>	3	7	14
<b>УТ</b>	5	10	12
<b>ССМ</b>	без ограничений	14	6

Для зачисления в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП (Таблица № 2).

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Максимальная наполняемость групп (человек)	
	<b>НП</b>	до года
	свыше года	20
<b>УТ</b>	до трех лет	15
	свыше трех лет	15
<b>ССМ</b>	до года	8
	свыше года	8

При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп, для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-

тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Так же при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## **2.2. Объем (трудоемкость) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Объем Программы представлен в Таблице № 3.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)		Этап ССМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832

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 МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе ССМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Система спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (в т.ч. теоретические);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР могут быть групповые, индивидуальные, смешанные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки (НП) - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (УТ) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - 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.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов по Программе в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 4).

Таблица № 4

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-
-------	---------------------------------------	---

		тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап НП	Этап УТ	Этап ССМ
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия			До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раза 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	

Составная часть обучения спортсменов в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности она соответствовали задачам, поставленным спортсменами на определенном этапе многолетней спортивной подготовки - соревновательная деятельность.

В процессе спортивной подготовки различают: контрольные соревнования, отборочные соревнования и основные соревнования.

**Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, техниче-

ского и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования** - проводятся с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

**Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. По результатам основных соревнований определяется спортивная квалификация, и присваиваются звания победителей или чемпионов. Это – календарные соревнования, которые входят в Единый календарный план спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению. К основным видам соревнований относятся: первенства (или чемпионаты), соревнования на кубок, отборочные соревнования.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» представлены в Таблице № 5.

Таблица № 6

**Минимальный объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований				
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)		Этап ССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «футбол»					
Контрольные	3	4	3	1	1

Основные	-	-	1	1	1
----------	---	---	---	---	---

Участие лиц, проходящих обучение в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР, в спортивных соревнованиях осуществляется с учетом выполнения следующих требований:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «волейбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР 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.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «волейбол» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к **соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса** на этапах спортивной подготовки (Таблица № 7).

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР завучем по УВР и тренерами-преподавателями разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее спортсменов, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается директором МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР до начала учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

В таблице № 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное *на минимальное и максимальное допустимое количество часов в год.*

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап НП				Этап УТ				Этап ССМ	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		Весь пе- риод	
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		10-12		12-16		16	
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		3	
		Наполняемость групп (человек)									
		14		14		12		12		6	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физиче- ская подготовка (час)	33-44	14-14	44- 58	14- 14	72-87	14- 14	87- 117	14-14	117	14
2	Специальная физическая подготовка (час)	-		-		42-50	8-8	62-83	10-10	83	10
3	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		42-50	8-8	44-58	7-7	58	7
4	Техническая подготовка (час)	105- 141	45-45	141- 187	45- 45	198- 237	38- 38	125- 166	20-20	166	20
5	Тактическая, тео- ретическая, пси- хологическая подготовка (час)	5-6	2-2	6-8	2-2	42-50	8-8	68-91	11-11	91	11
6	Инструкторская и судейская практи- ка (час)	-		-		10-13	19- 19	13-17	2-2	17	2
7	Медицинские, медико- биологические мероприятия, те- стирование и кон- троль (час)	7-9	3-3	9-13	3-3	10-13	19- 19	50-67	8-8	67	8
8	Интегральная подготовка (час)	84- 112	36-36	112- 150	36- 36	104- 124	20- 20	175- 233	28-28	233	28
Общее количество часов в год		234 -312	100	312 -416	100	520- 624	100	624- 832	100	832	100

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР со спортсменами проводится воспита-  
тельная работа, направленная на:

- гармоничное развитие личности спортсмена;
- сохранение и укрепление здоровья;

- патриотическое воспитание;
- развитие нравственных качеств;
- развитие творческого мышления.

Воспитательная работа в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

В рамках учебно-тренировочного процесса важным фактором воспитания является спортивный коллектив. Реализация задач воспитания возлагается на тренера-преподавателя. Тренер - преподаватель является для обучающихся не только наставником - учителем, но и образцом для подражания. С учетом этого тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований.

Календарный план воспитательной работы в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР представлен в Приложении № 1 к Программе.

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

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР» антидопинговая деятельность ведется по направлениям:

- первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов (обучающихся);
- информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

В результате такой работы у обучающихся формируются:

- представление о допинге в спорте и последствиях его применения для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам здоровой конкуренции в спорте;
- резко негативное отношение к допингу в спорте.

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, 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-

ми 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;

- обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих **сертификатов** как обучающимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами;
- ежегодное знакомство 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.

План мероприятий МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в Приложении № 2 к Программе.

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика - часть учебно-тренировочного процесса, которая готовит занимающихся МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора, а также к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейская практика в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР начинается на учебно-тренировочном этапе (УТ).

Обучение по данному направлению проводится в форме теоретических и практических занятий, самостоятельного изучения тематической литературы.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки проведения отдельных упражнений и навыки судейства соревнований.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен усвоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения соревнований школы по гандболу;
- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе контрольных игр совместно с тренером;
- судейство контрольных игр в поле (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

Планы инструкторской и судейской практики обучающихся представлены в Таблице № 8.

Таблица № 8

### План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание материала	Срок проведения
1	Этап начальной подготовки НП – 1, 2, 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение правил игры в футбол;</li> <li>- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;</li> <li>- овладение терминологией футбола и применение ее в занятиях;</li> <li>- разминка, основная часть тренировки и заключительная часть;</li> <li>- овладение основами методики построения тренировочного занятия;</li> <li>- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;</li> <li>- судейство тренировочных игр</li> </ul>	<p>Сентябрь-октябрь</p> <p>1 квартал</p>
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТ – 1, 2, 3, 4, 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное составление планов тренировок. Ведение дневников самоконтроля. Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- изучение основных правил соревнований, систем проведения. Ведения протоколов соревнований.</li> <li>Судейство командных, одиночных и парных соревнований</li> </ul>	<p>Апрель-май</p>
3	Этап ССМ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;</li> <li>- ведение журнала. Составление конспекта занятия;</li> <li>- проведение занятия по общей физической подготовке. Проведение разминки;</li> <li>- помощь тренеру в обучении технике футбола, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей урока – разминки, основной части и заключительной части;</li> <li>- подбор упражнений для совершенствования</li> </ul>	<p>ежемесячно</p>

	<p>технических приемов. Индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;</p> <p>- судейство соревнований в роли судьи, секретаря;</p> <p>- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту</p>	
--	--	--

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

К прохождению спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «волейбол».

Ответственные специалисты МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками учреждения здравоохранения. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в установленном порядке в специализированных медицинских учреждениях с привлечением узких медицинских специалистов.

Такие медицинские обследования проводят:

- в целях осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего спортсмена МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия меди-

цинских противопоказаний к занятиям видом спорта «волейбол» (первичное медицинское обследование до начала занятий спортом);

- в целях оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма спортсменов, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным: мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию волейболом (углубленное медицинское обследование (УМО)).

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, при систематических интенсивных тренировках и т.п.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценку физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и подготовленности обследуемых; рекомендации по режиму и методике занятий, показания и противопоказания, лечебные и профилактические назначения.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **Педагогические средства восстановления:**

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

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

повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Медико-биологические средства:** витаминизация и рациональное питание (чем интенсивнее тренировки, тем калорийнее питание), физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечислен-

ные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

**Психологические средства:** психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

**Гигиенические средства:** рациональный режим дня, личная гигиена, закаливание, сбалансированное питание, психогигиена, массажи, бани, сауны.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным), как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР представлены в Таблице № 9.

Таблица № 9

### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	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
Этапное медицинское обследование	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	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
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль**	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия
Восстановительные мероприятия			
Систематический контроль состояния здоровья спортсменов-членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	По графику	По графику	По графику
Мероприятия по профилактике,	По назначению	По назначению	По назначению

диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья			
Аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в уроке подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ)	-	По плану спортивных соревнований и мероприятий	По плану спортивных соревнований и мероприятий

### III. Система контроля

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

Требования к результатам освоения Программы включают в себя:

- выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки);
- выполнение тестов или вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками;
- результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности);
- достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

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:

#### 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

#### 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 контроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь 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, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

#### 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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 8-10);
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты) (Приложения 3-4);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером - преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Промежуточная аттестация - проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) – апрель/май, для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе в соответствии с учебным планом в конце учебно-тренировочного года (этапа) года – апрель/май.

Промежуточную и итоговую аттестации принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии входят: директор, заместитель директора по УВР, старшие тренеры отделений, инструктор-методист. Оценка результатов обучающихся оценивается по 5-балльной шкале, чем бал выше, тем выше способность ребенка к футболу, и результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР перевод обучающихся на этап (период) реализации дополнительной образовательной программы спортивной подго-

товки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

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 с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

По окончании обучения Программы обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

Порядок проведения аттестаций обучающихся МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР закреплен в соответствующих локальных актах.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0-2 баллов» - тест не выполнен;

«3-5 баллов» - тест выполнен

Кандидаты для поступления и обучающиеся в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР получившие 0-2 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную

подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов в МБУ ДО СШ «Лидер» разработаны и утверждены для каждого года этапа спортивной подготовки в соответствии с приложением № 6 - 9 к ФССП и представлены в Таблицах 10-12:

- для этапа НП - Таблица 10;
- для этапа УТ - Таблица 11;
- для этапа ССМ - Таблица 12.

Таблица № 10

**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 (НП -1)		Норматив свыше года обучения (НП – 2, 3)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>						
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 подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года 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

Таблица № 11

**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

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			2,20      2302
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
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>			
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 3x10 м	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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</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>2. Нормативы технической подготовки</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>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП.

**Уровень спортивной квалификации обучающихся  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  
по виду спорта «футбол»**

<b>Уровень спортивной квалификации</b>		
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

**Уровень спортивной квалификации обучающихся  
на этапе совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «футбол»**

Уровень спортивной квалификации	
1	Спортивные разряды «второй спортивный разряд»

## **Методические указания по выполнению контрольных упражнений**

### *Методика тестирования показателей общей физической подготовки:*

Бег 15, 30, 60 м с высокого старта (сек.) – Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта. Бег 15, 30 м с хода (сек.) – Испытуемый начинает движение до стартовой линии. Регистрируется результат от линии старта до финишной линии.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек). – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Прыжок в длину с места (см.) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Тройной прыжок с места (см.) - Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, начинает прыжок толчком двумя ногами. Вначале выполняется первый элемент — скачок, при этом первое касание за меткой должно происходить «толчковой» ногой, затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и испытуемый приземляется на две ноги. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Прыжок вверх с места (см.) – Испытуемый, стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места со взмахом рук или без взмаха.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см.) - Перед броском испытуемый занимает у линии исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей попытке.

Бег на 1000 м (зачет) – Тест проводится на ровной дорожке стадиона без учета времени.

### *Методика тестирования показателей специальной физической подготовки*

Бег 30 м. с ведением мяча (сек.) – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным,

когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м.) – Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

*Методика тестирования показателей технико-тактической подготовки  
Для полевых игроков:*

Удар по мячу на точность (число попаданий) – Испытуемый выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока.

Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали.

Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (сек.) – Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади), вести мяч 20 м., далее обвести змейкой стойки (первая стойка ставится в 10 м. от штрафной площади, а через каждые 2 м. ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

*Для вратарей:*

Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.) – Выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

Бросок мяча рукой на дальность (м.) – Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов.

Примечание:

1. Тестирование показателей общей физической подготовки должно проходить в спортивной обуви без шипов.

2. Тестирование показателей специальной и технико-тактической подготовки проходит в полной игровой форме.

### **3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся (тесты и (или) вопросы) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, несвязанным с физическими нагрузками в МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР осуществляется в форме Тестирования.

Тестирование по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками обучающихся, проводится в соответствии с учебным планом в конце учебно-тренировочного года (этапа) – апрель/май.

Тесты и (или) вопросы по видам подготовки самостоятельно разработали тренеры - преподаватели отделения волейбол, инструктор - методист, заместитель директора по УВР. Вопросы тестов утверждены на Тренерском Совете.

На начальном - подготовительном этапе обучающиеся проходят - 5 тестов, на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства – 10 тестов.

В перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки (НП, УТ, ССМ), не связанных с физическими нагрузками входят вопросы из разных областей: теории физической культуры, физиологические основы физической культуры, вопросы тактической, технической, психологической подготовки, антидопинговых правил инструкторско-судейской практики.

Оценка уровня подготовки обучающихся проводится в форме - письменного тестирования. Письменное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР. В составе комиссии входят: директор, заместитель директора по УВР, тренер - преподаватель отделения, инструктор – методист. Оценка результатов обучающихся оценивается по 5-балльной шкале, и результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам тестирования принимается решение об освоении обучающимся образовательной программы.

Решение принимается на педагогическом совете МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками указаны в (Приложении № 3-4).

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения, работа по индивидуальным планам, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, примерные практические занятия.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;

- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- интегральная подготовка;
- медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

В рабочих программах МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР применяются следующие средства спортивной тренировки:

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

- **Общепедагогические:**
  - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
  - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
  - метод строго регламентированного упражнения:
    - метод направленный на освоение спортивной техники;
    - метод направленный на воспитание физических качеств.
  - игровой метод;
  - соревновательный метод.

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

Спортивная подготовка в футболе строится на основе следующих методических положений:

- единая система спортивной подготовки, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах;

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовленности;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней

подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастными и индивидуальными особенностями спортсмена.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

При распределении тренировочных нагрузок в отдельном занятии, микроциклах, мезоциклах и макроциклах необходимо учитывать общие принципы:

- систематичность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузок, волнообразность (цикличность) распределения нагрузок.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

*На этапе начальной подготовки:* тренеру следует решать задачи по обеспечению разносторонней физической подготовки занимающихся на основе Программы, так же прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства на следующих этапах спортивной подготовки.

В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в футбол.

*На тренировочном этапе* необходимо укреплять здоровье и закалять организм занимающихся, прививать устойчивый интерес к занятиям футболом, обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений. Овладевать техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучать спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, осваивать процесс игры в соответствии с правилами футбола, участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требование 3 юношеско-

го разряда (11-12 лет). Изучать элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, технике и тактике игры в футбол.

На 3-5 годах тренировочного этапа спортивной подготовки занимающиеся должны овладеть арсеналом технических приемов игры, совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры, овладеть основами командной (11-11) тактики игры. Совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды, развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных футболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии). Участвовать в соревнованиях по футболу и выполнить требования 2 юношеского разряда (13-14 лет). Воспитать элементарные навыки судейства, изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры. В процессе обучения у юных футболистов воспитывается умение заниматься самостоятельно, выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом.

Так же необходимо совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости. Совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением соперника. Совершать индивидуальную, групповую, командную тактику игры, изучить стандартные положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях. Определить игровые места в составе команды, приобрести опыт в соревнованиях различного уровня, выполнить требования 1 юношеского разряда (15-16-лет). Усвоить основные методики спортивной тренировки футболистов. Овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

*Этап спортивного совершенствования:* продолжать совершенствовать индивидуальную атлетическую подготовку с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Совершенствовать технические приемы игры в условиях сбивающихся факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, быстроте и эффективности их выполнения. Совершенствовать индивидуальные тактические действия в рамках командной тактики по избранной системе, уделяя главное внимание воспитанию у футболистов творческих и комбинационных возможностей, повышать уровень психологической подготовки. Готовить к участию в соревнованиях, приобрести опыт игры с высококвалифицированными командами, выполнить классификационные требования для получения 2 разряда (16-17 лет) и 1 разряда (17-18 лет). Получить звание судьи 3 категории, повысить теоретические знания, особенно в вопросах тактики игры, методики спортивной тренировки, методики судейства, организации и проведения соревнований по футболу. Воспитывать целеустремленность и настойчивость в достижении спортивных результатов.

Чтобы наиболее полно использовать возможности, связанные с представленным режимом и поставленными задачами, необходимо строить тренировочный процесс в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

Повышения роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического мастерства а рамках избранных систем игры;

- осуществления на высоком уровне соревновательной подготовки, эффективного построения тренировочных и товарищеских игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- использования эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности юных футболистов и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивного учреждения в целом.

Решение задачи подготовки футболистов высокой квалификации во многом определяется правильной организацией и методикой проведения поиска и отбора способных детей и подростков, для чего тренерам используются такие формы работы, как посещение уроков физкультуры и спортивных массовых соревнований в школах, проверка уровня общефизической и спортивной подготовки по установленным контрольным нормативам.

### **Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)**

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

ОРУ без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание

рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

ОРУ с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2 – 4 кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

### **Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)**

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в футболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки футболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании.

*Специальные упражнения:*

Упражнение для развития силы. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коле-

нях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнение для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков / 10-30 м/ из различных исходных стартовых положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий на скорость. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 – 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам. Упражнения в ловле теннисно мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнение для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко 23 подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 –180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением

ем заданий. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками /кулаком/; то же с поворотом. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнение для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 – 10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5 – 12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 – 5 игроками.

Упражнения для формирования у футболистов правильных движений, выполняемых без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами /вправо и влево/, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега вперед и назад, направо, налево и кругом, переступая и на одной ноге. Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП**

На этапе начальной подготовки при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей учащихся. Метод «Игра-обучение-игра» более всего типичен для

начального обучения. Через подвижные игры с мячом, которые усложняются от тренировки к тренировке, и происходит знакомство со спортивными играми, в частности с футболом. Таким образом, освоение футбола в начальном этапе обучения осуществляется на базе игрового метода.

Основные задачи спортивной подготовки:

- укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев;

- развитие физических способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств;

- обучение основам техники игры;

- выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по технике выполнения ударов и имитаций.

Обучение основам *футбола* проводится в игровой форме, применяются упражнения для решения двигательных задач и повышения функциональных возможностей организма.

В занятия включается теоретическая подготовка обучающихся.

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке**

Этап спортивной подготовки	№ темы	Содержание
Этап начальной подготовки	Тема № 1	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека. Занятия физкультурой в домашних условиях
	Тема № 2	Правила поведения занимающихся на занятиях, правила содержания инвентаря. Спортивная одежда и обувь
	Тема № 3	Гигиена и режим дня спортсмена. Сон. Регулярность питания, калорийность пищи и ее витаминизация. Личная гигиена одежды, обуви и тела
	Тема № 4	История появления и развития футбола. Футбол на современном этапе развития. Современные тенденции в развитии техники и тактики игры
	Тема № 5	Техника безопасности проведения занятий. Техника безопасности во время проведения занятий.

	Тема № 6	Изучение правил игры по виду спорта «футбол»
	Тема № 7	Закаливание. Основные виды закаливания и значение для организма
	Тема № 8	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения
	Тема № 9	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Тема № 10	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

На этапе изучается: *Техника игры:*

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Ложные движения (финты).

Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показывать туловищем движение в одну сторону – уйти

в другую с мячом; имитируя удар по мячу, перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону – уйти с мячом в другую.

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

В занятия включается: *Тактика игры:*

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них. Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр. Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки. На ограниченной площадке (20х20 м) находятся две группы игроков (5-6 человек) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основным тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации (по одной) - при начале

игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ ИИ**

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изучению технических приемов, их способов в различных сочетаниях и выполнения этих приемов.

Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

На этапе спортивной специализации при организации обучения большая часть внимания уделяется на углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры в футбол.

#### Основные задачи спортивной подготовки:

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее развитие занимающихся, работа по развитию качеств, уровень которых является недостаточным для данного этапа подготовки. Применение широкого комплекса средств физического совершенствования: спортивные игры, другие виды спорта, разнообразные виды активного отдыха, использование природных факторов – солнца, воздушных ванн, гидропроцедур.

- развитие специальных для футбола физических качеств (быстрота ударных движений, передвижений, смена игровых позиций и стоек, игровая выносливость), повышение их уровня с помощью специальных средств, применяемых в футболе – тренажеров и приспособлений, имитации элементов техники, передвижений и их сочетаний, а так же педагогических методов.

- обучение широкому арсеналу технико-тактических приемов игры, ударов, перемещений, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, зачеты по теории игры, практике организации тренировочного процесса и судейства соревнований.

В занятия включается теоретическая подготовка обучающихся.

## Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	№ темы	Содержание
Этап начальной подготовки	Тема № 1	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	Тема № 2	Зарождение Олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский Комитет (МОК)
	Тема № 3	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Тема № 4	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Тема № 5	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Тема № 6	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Тема № 7	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Тема № 8	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и спортивной экипировки к спортивным соревнованиям
	Тема № 9	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортив-

		ных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Тема № 10	Содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1-го и 2-го годов обучения

На этапе изучается: *Техника игры:*

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулета (всеми способами).

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета. Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резанные удары боковой частью лба.

Перевод мяча лбом.

Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом на 90 градусов в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

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

Ложные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или

удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2-3 м).

Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

В занятия включается: *Тактика игры:*

Упражнения для совершенствования умения ориентироваться. Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке / играют 3-4 пары/. 8-6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча. На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

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

В нападении: уметь освобождаться из-под опеки противника для получения мяча; выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены мест флангом и через центр; применять «скрещивание» и игру «в стенку»; начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите: уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника) и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарем; уметь правильно занимать позицию

и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

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

Тренировочные игры. В процессе тренировочных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке. Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

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

### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го и 4-го годов обучения

На этапе изучается: *Техника игры.*

Удары по мячу ногой. Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90- 180 гр. и в прыжке. Резанные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» /носком/ Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180 о – внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты).

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

Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

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

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой о выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

В занятия включается *Тактика игры*.

Тактические действия полевых игроков. Совершенствование игры по избранной тактической системе.

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

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

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

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Уметь составлять комплекс упражнений зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе тренировочных занятий. Практика судейства на соревнованиях внутри спортивной школы, района и города.

Участие в соревнованиях Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.

#### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года и группы совершенствования спортивного мастерства

На этапе изучается - *Техника игры*.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу

различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений / боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением/. Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

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

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

Ложные движения (финты). Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

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

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

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

В занятии включается *Тактика игры*.

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика. Совершенствование навыков в организации группы (построение, подача основных строевых команд). Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее. Составить конспект урока и провести его самостоятельно. Составить тренировочный и рабочий планы. Уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами футбольных клубов. Практика судейства в процессе тренировочных занятий, соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований.

Участие в соревнованиях Участие в товарищеских и календарных соревнованиях на первенство города, федерации.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этапе спортивного совершенствования обучение направлено на совершенствование индивидуальной атлетической подготовки, развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости и совершенствования технических приемов игр.

Основные задачи спортивной подготовки:

- отбор занимающихся, способных добиться высоких спортивных результатов;

- выявление отклонений в состоянии здоровья, вызванных травматизмом, физиологическими показателями, недисциплинированностью, снижение спортивных результатов, являющееся следствием неточного планирования тренировочного процесса, ошибками в технико-тактической подготовке, недостаточной соревновательной практикой;

- дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, предупреждение травматизма, применение медико-биологических и психологических средств восстановления работоспособности, применение фармакологических препаратов;

- совершенствование технико-тактических приемов с применением средств и методов предыдущего этапа спортивной подготовки;

- тренировка технических приемов в затрудненных условиях (с утяжеленными поясами, манжетами, ракеткой);

- увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок за счет увеличения доли занятий с применением технических

средств и специальных педагогических средств подготовки (метод упражнений с двумя и более воланами, игра с несколькими партнерами и т.п.);

- теоретическая подготовка, самостоятельное составление планов игры с различными противниками, судейство соревнований в роли судьи на вышке, самостоятельное проведение тренировочных занятий;

- выполнение контрольных нормативов. Зачеты по судейству соревнований, получение судейской категории. Зачеты по инструкторской практике. Выполнение норматива мастера спорта России.

В занятия включается теоретическая подготовка обучающихся.

### Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	№ темы	Содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Тема № 1	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Эстетическое воспитание
	Тема № 2	Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Тема № 3	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Тема № 4	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Тема № 5	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные

		результаты.
	Тема № 6	Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Тема № 7	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.
	Тема № 8	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика
	Тема № 9	Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины.
	Тема № 10	Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НА УТ И ССМ**

Индивидуальные действия при ударах, при борьбе за мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите. Учебные игры: игры уменьшение команды. Выполнение перемещений с отягощениями.

Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных, отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

К числу главных методов психологической подготовки в МБУ ДО СШ «Лидер» относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Организационно-методические указания**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды

жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **Циклы спортивной тренировки**

Тренировочный процесс состоит из нескольких структурных элементов, каждый из которых несет определенную спланированную нагрузку: микроструктура - это отдельные занятия в течение недели; мезоструктура - ряд микроциклов длительностью около месяца; макроструктура - ряд тренировочных мезоциклов, полугодичных, годичных, многолетних.

Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д., внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки.

В связи с ними планирование должно быть:

-целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-спортивной и воспитательной работы;

-перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов и т.п., а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

-всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

-конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине, объему и интенсивности;

- специализированности – специфические и неспецифические нагрузки;

- направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробнолактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробно-алактатных, лактатных;

- координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам. При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

Выполняемая тренировочная нагрузка в течение дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм.

#### Структура годовых и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки за-

висит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков. С психоло-

гической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях.

Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному, или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости...), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у новых спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

### Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических), околomesячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов).

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большое внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

## Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в

ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное

содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки. Он применяется прежде всего для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### Макроциклы

Макроцикл - это большой тренировочный цикл, продолжительностью от полугода (в отдельных случаях 3-4 месяца), года и многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов и мезоциклов.

Причины выделения макроцикла: периодическое изменение тренировочного процесса, первоначально усматривали в изменении сезонно-климатических условий (смене внешних условий занятия по временам года, ярко выражающихся в так называемых «сезонных» видах спорта). Но последующий углубленный анализ показал, что эти, а также подобный им внешние факторы, не определяют существа спортивной тренировки и влияют на построение макроструктуры тренировочного процесса лишь косвенно. Затем была разработана научная концепция, согласно которой причины циклического чередования периодов тренировки нужно связывать и рассматривать, прежде всего, с закономерностями развития спортивной формы.

Структура макроцикла определяется:

- спецификой вида спорта;
- календарем соревнований и сроками главных стартов;
- квалификацией, т.е. уровнем подготовки спортсмена;
- индивидуальными особенностями спортсмена.

### **Структура занятия**

Тренировочное занятие состоит из трех частей.

*Подготовительная часть.*

Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимися и тренером - преподавателем. Организм учащегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Данные упражнения воспитывают дисциплину, по-

вышают внимание. Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

#### *Основная часть.*

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида футбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

#### *Заключительная часть.*

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

## **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план составляется на учебный год Организацией самостоятельно.

Форма учебно-тематического плана для каждой группы спортивной подготовки представлена в Приложении № 5.

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

В МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР спортивная подготовка обучающихся осуществляется по спортивной дисциплине вида спорта «футбол».

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

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

В зависимости условий организации учебно-тренировочных занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

ся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий:

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой:

- 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.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной Программы**

### **6.1. 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 игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 1 к ФССП указано в Приложении № 6 (в таблице с оборудованием указаны **минимальные** требования для обеспечения спортивной подготовки).
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с приложением № 11 к ФССП указано в Приложении № 7.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Учебно-тренировочный и воспитательный процесс на отделении футбола проводят 6 тренеров-преподавателей (1 человек имеет высшую квалификационную категорию), из них - 2 человека по совместительству.

Основной формой повышения уровня профессиональной компетенции у педагогов остается аттестация, которая является стимулом для творческой инициативы педагогических работников, поиска современных технологий обучения, повышения результативности педагогической деятельности.

Укомплектованность МБУ ДО СШ «Лидер» МОЩР педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице № 6.

Таблица № 6

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	директор		1
	Заместитель директора по УВР (курирующий реализацию Программы)		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по футболу	НП	1
		УТ	6
		ССМ	0
	Тренер-преподаватель по волейболу	НП	6
		УТ	5
		ССМ	0
	Тренер-преподаватель по гандболу	НП	2
		УТ	3
		ССМ	0
	Тренер-преподаватель по баскетболу	НП	0
		УТ	2
		ССМ	0
Иные специалисты	Инструктор – методист		1
	Заведующий хозяйством		1
	Уборщик служебных помещений		1
	Дворник		1

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

служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, № 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 «футбол», 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 МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании РФ»).

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

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методическая база МБУ ДО СШ «Лидер» МОЦР оснащена и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Методические занятия, которые проводят высококвалифицированные специалисты, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном футболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

### **Информационно-образовательные ресурсы:**

1. Футбол: «Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР» / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011 г.
2. Программа подготовки футболистов РФС (6 – 9 лет).

### **Учебно-методические ресурсы:**

#### **методические пособия:**

1. И.А. Швыков «Подготовка вратарей в футбольной школе. Теория и практика». Олимпия Москва, 2006 г.
2. Матрин Биздински «Искусство первого касания мяча. Как подготовить технического футболиста». Нижний Новгород РА «Квартал», 2009 г.
3. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. «Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта». Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003 г.
4. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
5. Чирва, Б.Г. Футбол: концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б.Г.Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.

#### **дидактические материалы:**

1. Видео по футболу | Физкультура  
[fizkult-ura.ru](http://fizkult-ura.ru)»Видео»football
2. Видео уроки по футболу  
[rculture.ru](http://rculture.ru)»sekcii/football/video-urok/
3. Видео обзор и повтор матчей по футболу  
[betfaq.net](http://betfaq.net)»video

### **Контрольные и контрольно-измерительные:**

1. Контрольные нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол».
2. Контрольные нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «футбол».
3. Контрольные нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол».
4. Тесты по футболу, не связанных с физическими нагрузками для обучающихся этапа (НП, УТ, ССМ).

### **Интернет-ресурсы:**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru/>
2. [sportcom.ru](http://sportcom.ru)
3. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>
4. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
5. Психология в футболе // [Электронный ресурс] - <http://footballtrainer.ru/phyhologyc/>

### Календарный план воспитательной работы

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
<b>1. Здоровьесбережение</b>			
(все группы НП, УТ, ССМ)	1. Дни здоровья и спорта: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Веселые старты»  2. спортивные фестивали, праздники, акции  3. флэш-мобы	1 полугодие  2 полугодие	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта  написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов  подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта
(все группы НП, УТ, ССМ)	Режим питания и отдыха:	1 полугодие 2 полугодие	формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тр. процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)

<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
(все группы НП, УТ, ССМ)	<p><b>Теоретическая подготовка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. лекции, беседы на военно-патриотические темы;</li> <li>2. встречи с ветеранами и героями военных действий (февраль);</li> <li>3. посещение музеев (во время школьных каникул);</li> <li>4. просмотр видеофильмов, походы в кино;</li> <li>5. товарищеские встречи по культивируемым видам спорта с бывшими воспитанниками (в дни зимних каникул);</li> <li>6. встречи с лучшими воспитанниками «СШ» (во время школьных каникул);</li> <li>7. чествование воспитанников-победителей краевых и Всероссийских соревнований.</li> </ol>	1-2 полугодие	<p>формирование гражданина-патриота, приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта</p> <p>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 используя беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>
(все группы НП, УТ, ССМ)	<p><b>Практическая подготовка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. военно-патриотические мероприятия: День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним Беслан» (3 сентября), День памяти и скорби (22 июня). Акции: «Окна России», «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» (май), «Окна России» (12 июня).</li> <li>2. проведение традиционных соревнований.</li> <li>3. спортивные мероприятия, посвященные памяти тренеров, спортсменов.</li> <li>4. Традиционные мероприятия: «День защиты детей» (1 июня), «День физкультурника» (август), «Праздник спорта и таланта (6-11 сентября), День молодежи (26 июня), День Петра и Февроньи (8 июля).</li> <li>5. спортивные мероприятия, посвященные праздникам: Нового года, Рождества, Международному женскому дню, Дню защитника Отечества, Дню Весны и Труда, Дню Победы.</li> </ol>		
<b>Развитие творческого мышления</b>			
(все группы НП, УТ, ССМ)	<p><b>Практическая подготовка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. обсуждение прочитанной спортивной литературы</li> <li>2. выпуск стенных газет</li> <li>3. оформление спортивных стендов</li> <li>4. знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экс-</li> </ol>	1-2 полугодие	<p>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</p>



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

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению</b>
Этап начальной подготовки НП -1, 2, 3	Семинар для обучающихся и родителей	2 полугодие 1 раз в год	Ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	октябрь  1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТ - 1, 2, 3, 4, 5	Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь  1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ССМ	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	октябрь 1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
НП -1, 2, 3, УТ - 1, 2, 3, 4, 5, ССМ	Обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	1 раз в год 2 полугодие	обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих <b>сертификатов</b> как обучающимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями

**Перечень  
тестов по футболу не связанных с физическими нагрузками для обучаю-  
щихся этапа начальной подготовки (НП)**

№	Вопросы теста	Ответы тесты (жирным цветом выделены правильные ответы)
<b>ТЕСТ № 1</b>		
1.1	Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?	<b>В 1863 г., в Англии</b>
1.2.	1. Биологический паспорт спортсмена позволяет	<p>1) восстановить хронологию применения лекарственных препаратов и биомедицинских технологий спортсменом</p> <p><b>2) обнаружить изменения в организме спортсмена, которые происходят в результате использования запрещенных субстанций, тогда как само вещество из организма уже выведено</b></p> <p>3) определить биологический возраст спортсмена</p> <p>4) определить длительность приема запрещенной субстанции</p> <p>5) отслеживать изменения биологических ритмов спортсмена</p>
1.3.	Мяч считается забитым в ворота, а так же вышедшим за пределы поля	<p><b>1) Больше чем на половину пересечет боковую линию или линию ворот</b></p> <p><b>2) Полностью пересечет боковую линию или линию ворот.</b></p> <p><b>3) Коснется боковой линии или линии ворот</b></p> <p><b>4) Будет находится частично на боковой линии или линии ворот и частично за пределами поля</b></p>
1.4.	В какие исторические периоды начались исследования биомеханики движений человека	<p><input type="radio"/> а. в средние века</p> <p><input checked="" type="radio"/> <b>б. в античности</b></p> <p><input type="radio"/> с. в 19 веке</p> <p><input type="radio"/> d. в первобытном обществе</p>
<b>ТЕСТ № 2</b>		
2.1	Какова окружность футбольного мяча?	<b>68 – 71 см</b>
2.2.	Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч?	<b>Три человека – судья и два судьи на линии</b>

2.3.	В каком году был принят Кодекс ВАДА, действующий в настоящее время?	<b>1) принятый на Всемирном антидопинговом конгрессе в 2014-м в редакции 2015-го года</b> 2) принятый на Всемирном антидопинговом конгрессе в 2014-м году 3) принятый на Всемирном антидопинговом конгрессе в 2014-м году в редакции 2018-го года 4) принятый на Всемирном антидопинговом конгрессе в 2015-м году
2.4.	Основной причиной движения является	<input type="radio"/> a. выносливость <input checked="" type="radio"/> <b>b. сила</b> <input type="radio"/> c. гибкость <input type="radio"/> d. ловкость
<b>ТЕСТ № 3</b>		
3.1	Каков радиус центрального круга футбольного поля?	<b>9 м</b>
3.2	Веществами альтернативными допингу, являются	<b>анаболики растительного происхождения</b>
3.3	Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот?	<b>Нет</b>
3.4	Основной тормозящей силой является	<input type="radio"/> a. скольжение <input type="radio"/> b. вращение Земли <input checked="" type="radio"/> <b>c. трение</b> <input type="radio"/> d. высота над уровнем моря
<b>ТЕСТ № 4</b>		
4.1	Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»?	<b>Лев Яшин и Олег Блохин</b>
4.2	Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой?	<b>Назначается 11-метровый удар</b>
4.3	За что спортсмену устанавливается срок дисквалификации от 4 лет до пожизненного	<b>1) за назначение</b> 2) за первое использование 3) за повторное использование <b>4) за попытку назначения</b> <b>5) за попытку распространения</b> <b>6) за распространение</b>

4.4	Движения человека являются	<input type="radio"/> a. автоматическими <input type="radio"/> b. физическими <input checked="" type="radio"/> c. механическими <input type="radio"/> d. биологическими
<b>ТЕСТ № 5</b>		
5.1	Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд?	<b>Нет</b>
5.2	Какой объем мочи необходим для завершения процедуры допинг-контроля?	1) 100 мл 2) 180 мл 3) 200 мл 4) 50 мл <b>5) 90 мл</b>
5.3	Что означает поднятая вверх рука судьи?	<b>Свободный удар</b>
5.4	Сила полностью определена, если заданы ее	<input checked="" type="checkbox"/> a. модуль <input checked="" type="checkbox"/> b. точка приложения <input type="checkbox"/> c. время <input checked="" type="checkbox"/> d. направление

**Перечень тестов по футболу не связанных с физическими нагрузками для обучающихся учебно-тренировочного этапа (УТ)**

№	Вопросы теста	Ответы тесты (жирным выделены правильные ответы)
<b>ТЕСТ № 1</b>		
1.1	Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею?	<b>Заслуженный мастер спорта В.М.Бобров</b>
1.2.	Допинг-контроль проводится	<b>1) в период между соревнованиями</b> <b>2) на соревнованиях</b> 3) по согласованию со страной, где проходят соревнования 4) только в отдельных видах спорта
1.3.	Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает	<b>Нет</b>
1.4.	В высокоскоростных видах спорта на долю на сопротивления воздушному потоку приходится	<input type="radio"/> a. 20% <input checked="" type="radio"/> <b>b. 90%</b> <input type="radio"/> c. 50% <input type="radio"/> d. 70%
<b>ТЕСТ № 2</b>		
2.1	Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывали звание чемпионов?	<b>В 1956г., на XVI Олимпийских играх в Мельбурне</b>
2.2.	Какие виды деятельности осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)?	<b>1) аккредитацию и реаккредитацию антидопинговых лабораторий</b> 2) организацию спортивных мероприятий 3) отбор и анализ допинг-проб на спортивных мероприятиях <b>4) поддержку, осуществление, финансирование и координацию научных исследований в области борьбы с допингом</b> <b>5) продвижение образовательных программ</b>
2.3.	В чем отличие штрафного удара от свободного?	<b>При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается</b>
2.4.	В спортивной антропологии	

	имеются следующие важные проблемы:	<p>a. групповая подготовка спортсменов на основе учета особенностей телосложения</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b. формирование определенного телосложения у представителей различных спортивных специализаций</p> <p><input type="checkbox"/> c. индивидуализация тренировочных нагрузок</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> d. начальный отбор детей в конкретные спортивные секции</p>
<b>ТЕСТ № 3</b>		
3.1	Кто автор известного футбольного марша?	<b>Композитор М. Блантер</b>
3.2	Срок дисквалификации спортсмену устанавливается на 2 года за	<p>1) не предоставление проб</p> <p>2) отказ от процедуры</p> <p>3) повторное использование запрещенных методов или субстанций</p> <p>4) попытку фальсификации</p> <p>5) фальсификацию</p>
3.3	Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов?	<b>Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения</b>
3.4	Предметом биомеханики является	<p>механическое перемещение живых самоорганизующихся систем и, прежде всего, человека</p> <p><input type="radio"/> b. техника спортивных движений</p> <p><input type="radio"/> c. механические действия живых самоорганизующихся систем и, прежде всего, человека</p> <p><input checked="" type="radio"/> d. механическое движение живых самоорганизующихся систем и, прежде всего, человека</p>
<b>ТЕСТ № 4</b>		
4.1	. В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем?	<b>В 1936г.; команда «Локомотив», Москва</b>
4.2	Какие субстанции запрещены в отдельных видах спорта?	<p>1) БАДы</p> <p>2) анальгетики</p> <p><b>3) бета-блокаторы</b></p> <p>4) глюкокортикоиды</p>
4.3	Какое решение принимает су-	<b>в свои ворота? (а) удар от ворот;(б) назнача-</b>

	дья, если мяч вброшен из-за боковой линии: а) в ворота соперников; б) в свои ворота?	<b>ется угловой удар.</b>
4.4	В теле человека, как системе, <u>мышечные усилия относятся к силам</u>	<input type="radio"/> . внешним <input checked="" type="radio"/> <b>б. внутренним</b> <input type="radio"/> с. физическим <input type="radio"/> d. векторным
<b>ТЕСТ № 5</b>		
5.1	В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем?	<b>В 1936г.; команда «Локомотив», Москва</b>
5.2	Какое наименьшее количество специалистов должно входить в КТИ?	<b>1) 3 человека</b> 2) 4 человека 3) 5 человек 4) 7 человек
5.3	Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю?	<b>Повторяется удар от ворот.</b>
5.4	Раздел механики, в котором изучают движение тел под действием приложенных к ним сил	a. все перечисленные <input checked="" type="radio"/> <b>б. динамика</b> <input type="radio"/> с. статика <input type="radio"/> d. кинематика
<b>ТЕСТ № 6</b>		
6.1	. Засчитывается ли мяч, брошенный в ворота непосредственно из-за боковой линии?	<b>Нет</b>
6.2	Какой санкции подвергается спортсмен при повторном выявлении употребления допинговых средств?	1) дисквалификации на 2 года 2) дисквалификации на 8 лет <b>3) дисквалификации пожизненно</b>
6.3	Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот?	<b>Начальный удар повторяется</b>
6.4	К основным понятиям кинематики относятся	<input checked="" type="checkbox"/> <b>а. траектория</b> <input type="checkbox"/> б. сила <input checked="" type="checkbox"/> <b>с. время</b>

		<input type="checkbox"/> d. пространство
<b>ТЕСТ № 7</b>		
7.1	Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки?	<b>Время всей игры или её половины истекло</b>
7.2	31. Копию протокола допинг-контроля спортсмену следует хранить не менее	1) 1 месяца 2) 2 недель 3) 6 месяцев <b>4) 6 недель</b>
7.3	7. Матч играется на территории Российской Федерации и не является международным. При выполнении углового удара, игроки обороняющейся команды, должны находиться на расстоянии.	<b>На расстоянии 9 метров от мяча</b> <input type="radio"/> <b>На расстоянии 10 ярдов от мяча</b> <input type="radio"/> <b>На расстоянии 9 метров от угловой дуги</b> <input type="radio"/> <b>На расстоянии 10 ярдов от угловой дуги</b>
7.4	Многоуровневую теорию построения движений, разработал	<input type="radio"/> а. П.Ф. Лесгафт <input type="radio"/> б. И.М. Сеченов <input type="radio"/> в. А.А.Ухтомский <input checked="" type="radio"/> <b>d. Н.А. Бернштейн</b>
<b>ТЕСТ № 8</b>		
8.1	Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту?	<b>Желтая – предупреждение, красная – удаление</b>
8.2	Побочные эффекты применения наркотиков	<b>1) замедленный пульс</b> <b>2) ложное чувство неуязвимости</b> <b>3) повышенный болевой порог и непризнание наличия травм</b> 4) сонливость 5) тахикардия <b>6) тошнота и рвота</b>
8.3	Назначен 11-метровый удар. Игрок атакующей команды, выполняет и удар, и мяч, летящий явно мимо ворот, в пределах поля попадает в выбежавшую на поле собаку. Действия судьи?	<b>Назначить спорный мяч в месте, где мяч попал в собаку</b> <input type="radio"/> <b>Повторить 11-метровый удар.</b> <input type="radio"/> <b>Назначить свободный удар в пользу обороняющейся команды, в месте, где мяч попал в собаку.</b> <input type="radio"/> <b>Назначить удар от ворот, так как мяч шел мимо.</b>
8.4	В телосложении человека раз-	а. тотальные размеры

	личают следующие морфологические особенности тела:	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> b. опорно-двигательные</li><li><input checked="" type="checkbox"/> c. пропорции</li><li><input type="checkbox"/> d. весоростовые</li></ul>
--	--	---

## Учебно-тематического плана для каждой группы спортивной подготовки (НП, УТ, ССМ)

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

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

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	$\approx 1200$		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 200$	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	$\approx 200$	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 200$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	$\approx 200$	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 200$	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 200$	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивное оборудование и инвентарь</b>			
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
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1 на тренера-преподавателя
18	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					ССМ
				НП			УТ		
				1 год	2 год	3 год	до 3 лет	свыше 3 лет	
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

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица N 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм	штук	на обу-	-	-	1	1	1	1	1	1

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