

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УСПЕНСКИЙ РАЙОН**

СОГЛАСОВАНО  
с педагогическим советом  
МБУ ДО СШ «Смена»  
«31» мая 2023 года  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ «Смена»  
\_\_\_\_\_  
В.И. Кольчугина  
«01» июня 2023 года

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

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1000 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**2.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (см. Таблицу №1)**

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России от 13.12.2022 г., регистрационный №71480)

Таблицы №1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |     |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----|
|                                                           |                                                    |                                                                            | Min                     | Max |
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                  | 7                                                                          | 14                      | 18  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5                                                | 10                                                                         | 12                      | 14  |

### 2.3. Объем Программы (см. Таблицу №2)

Таблица №2

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

**2.4. Виды (формы) обучения,** применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия указаны в Таблице №3;
- спортивные соревнования, согласно минимальному объему соревновательной деятельности Таблица №4;

Таблица №3

### Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                                              |                                       | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |

|                                                 |                                                                                                                     |                                                                           |             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                         | -           |
| 1.2.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                         | 14          |
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                         | 14          |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14          |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |                                                                           |             |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                         | 14          |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                         | -           |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                         | -           |
| 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 |

Таблица №4

### Объем соревновательной деятельности

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

Важным компонентом спортивной подготовки является соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них, обучающихся в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Смена», формируемым на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий,
- Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации,

– Календарным планом официальных спортивных мероприятий муниципального образования.

Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся. Участие в соревнованиях планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

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

На этапе начальной подготовки обучения контрольными соревнованиями являются соревнования, проводимые внутри группы, турниры МБУ ДО СШ «Смена», которые не предусмотрены годовым учебно-тренировочным планом.

– отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах тренером - преподавателем планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль тренера - преподавателя за эффективностью прохождения этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта обучающимися.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

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

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

**МБУ ДО СШ «Смена»** 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.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «футбол» 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 (см. Таблицу №5).

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.

**Таблица №5**

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                     | Этапы и годы подготовки                                                                                                    |            |             |                |
|----------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|----------------|
|          |                                                        | НП                                                                                                                         |            | УТ          |                |
|          |                                                        | До года                                                                                                                    | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
|          |                                                        | Недельная нагрузка в часах                                                                                                 |            |             |                |
|          |                                                        | 4,5-6                                                                                                                      | 6-8        | 10-12       | 12-16          |
|          |                                                        | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах                                                |            |             |                |
|          |                                                        | 2                                                                                                                          | 2          | 3           | 3              |
|          |                                                        | Наполняемость групп (человек)                                                                                              |            |             |                |
|          |                                                        | 14-18                                                                                                                      | 14-18      | 12-14       | 12-14          |
|          |                                                        | Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки |            |             |                |
| 1.       | Общая физическая подготовка                            | 13-17%                                                                                                                     | 13-17%     | 13-17%      | 13-17%         |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                      | -                                                                                                                          | -          | 7-9%        | 9-11%          |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                     | -                                                                                                                          | -          | 7-8%        | 7-8%           |
| 4.       | Техническая подготовка                                 | 45-52%                                                                                                                     | 43-49%     | 35-39%      | 18-20%         |
| 5.       | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1-2%                                                                                                                       | 1-2%       | 7-9%        | 11-13%         |
| 6.       | Инструкторская и судейская практика                    | -                                                                                                                          | -          | 2-3%        | 2-3%           |
| 7.       | Медицинские, медико-биологические, восстановительные   | 3-4%                                                                                                                       | 3-5%       | 2-4%        | 8-11%          |

|                                                     |                                      |                     |                     |                    |                     |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
|                                                     | мероприятия, тестирование и контроль |                     |                     |                    |                     |
| 8.                                                  | Интегральная подготовка              | 32-36%              | 34-39%              | 20-24%             | 26-29%              |
| <b>Общее количество астрономических часов в год</b> |                                      | <b>234-312 час.</b> | <b>312-416 час.</b> | <b>520-624час.</b> | <b>624-832 час.</b> |

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ «Смена» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки *может изменяться*. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице №5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице №6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально допустимое** общее количество часов в год.

**Таблица №6**

| №<br>п/п                            | Виды подготовки и иные мероприятия                                                               | Этапы и годы подготовки |            |             |                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|-------------|----------------|
|                                     |                                                                                                  | НП                      |            | УТ          |                |
|                                     |                                                                                                  | До года                 | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка (час.)                                                               | 32-40                   | 41-53      | 68-88       | 81-106         |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка (час.)                                                         | -                       | -          | 39-47       | 56-69          |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях (час.)                                                        | -                       | -          | 39-42       | 44-50          |
| 4.                                  | Техническая подготовка (час.)                                                                    | 105-122                 | 134-153    | 182-2203    | 112-125        |
| 5.                                  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)                                    | 2-5                     | 3-6        | 39-47       | 69-81          |
| 6.                                  | Инструкторская и судейская практика (час.)                                                       | -                       | -          | 10-16       | 12-19          |
| 7.                                  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.) | 7-12                    | 9-16       | 10-21       | 50-69          |
| 8.                                  | Интегральная подготовка (час.)                                                                   | 75-84                   | 106-122    | 104-125     | 162-181        |
| <b>Общее количество часов в год</b> |                                                                                                  | <b>234</b>              | <b>312</b> | <b>520</b>  | <b>624</b>     |

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 **максимально допустимое** общее количество часов в год.

Таблица №7

| №<br>п/п                            | Виды подготовки и иные мероприятия                                                               | Этапы и годы подготовки |            |             |                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|-------------|----------------|
|                                     |                                                                                                  | НП                      |            | УТ          |                |
|                                     |                                                                                                  | До года                 | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка (час.)                                                               | 41-53                   | 54-71      | 81-106      | 108-141        |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка (час.)                                                         | -                       | -          | 44-56       | 75-92          |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях (час.)                                                        | -                       | -          | 44-50       | 58-67          |
| 4.                                  | Техническая подготовка (час.)                                                                    | 140-162                 | 179-204    | 218-243     | 150-166        |
| 5.                                  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)                                    | 3-6                     | 4-8        | 44-56       | 92-108         |
| 6.                                  | Инструкторская и судейская практика (час.)                                                       | -                       | -          | 12-19       | 17-25          |
| 7.                                  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.) | 9-16                    | 12-21      | 12-25       | 67-92          |
| 8.                                  | Интегральная подготовка (час.)                                                                   | 100-112                 | 141-162    | 125-150     | 216-241        |
| <b>Общее количество часов в год</b> |                                                                                                  | <b>312</b>              | <b>416</b> | <b>624</b>  | <b>832</b>     |

**2.6. Календарный план воспитательной работы** (приведен в приложении № 1 к Программе) составляется МБУ ДО СШ «Смена» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

**2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.** В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» МБУ ДО СШ «Смена», реализую Программу, обязана:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по Программе занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить обучающихся по Программе под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по футболу.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование

ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 2 к Программе.

**2.8. Планы инструкторской и судейской практики.** Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса футболистов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе футбола.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена. Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения футболу. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией футбола, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера и т.д.

*Судейская практика* дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи по футболу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях типа. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически

участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и краевого масштабов.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по футболу;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований;
- судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8.

**Таблице №7**

### **План инструкторской и судейской практики**

| <b>Этап спортивной подготовки</b>                                | <b>Содержание работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Сроки проведения</b> | <b>Средства инструкторской и судейской практики</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 1. Овладение принятой в футболе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.<br>2. Приобретение, обучающимися навыков в организации проведения и судействе спортивных соревнований по футболу.<br>3. Подготовка, обучающихся к роли помощника тренера - преподавателя.<br>4. Приобретение устойчивой привычки по ведению дневника спортсмена.<br>5. Обязанности и права участников соревнований.<br>6. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.<br>7. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований.<br>8. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.<br>9. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.<br>10. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.<br>11. Судейство соревнований по футболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по футболу в общеобразовательных школах района.<br>12. Выполнение обязанностей судьи, секретаря.<br>Ведение документации соревнований. | В течение года          | - беседа, лекция, семинар, экскурсия.<br>- самостоятельное изучение материала (домашнее задание);<br>- практические занятия; проведение отдельных частей тренировки, составление положения о соревнованиях, заполнить таблицу, участвовать в судействе соревнований в качестве секретаря, помощника секретаря; помощника тренера-преподавателя;<br>-самостоятельное ведение спортивного дневника. |

**2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.** *Медицинский (врачебный) контроль* за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения спортивной подготовки в **МБУ ДО СШ «Смена»** допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Ответственные специалисты **МБУ ДО СШ «Смена»** 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 «Смена»** 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 **МБУ ДО СШ «Смена»** относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- сбалансированное питание, получение обучающимися необходимых микроэлементов в соответствии с индивидуальными особенностями его организма, качественной воды;
- учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период, место его проживания на сборах и соревнованиях;
- учёт индивидуальных, психологических и эмоциональных факторов.

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 «Смена» 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;
- Введение 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 восстановления:*

- Витаминизация;
- Физиотерапия;
- Гидротерапия;
- все виды массажа.

*Психологические средства восстановления:*

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- Цветовые и музыкальные воздействия.

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

Таблица №9

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

| <b>Вид мероприятия</b>                  | <b>Этап спортивной подготовки</b>                                                    | <b>Содержание мероприятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Периодичность проведения</b> |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Медицинские мероприятия</b>          | Этап начальной подготовки                                                            | Первичное медицинское обследование                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 раз в год                     |
|                                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                            | Углубленные медицинские обследования                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1 раз в год                     |
|                                         | Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Дополнительное медицинское обследование                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | после болезни или травмы        |
| <b>Медико-биологические мероприятия</b> | Этап начальной подготовки                                                            | - режим дня;<br>- режим питания;<br>- режим отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В течение года                  |
|                                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                            | -санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;<br>- режим питания;<br>- учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период.                                                                                                                   | В течение года                  |
| <b>Восстановительные мероприятия</b>    | Этап начальной подготовки                                                            | <b>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</b><br>- рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха;<br>- эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет;<br>- гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе. | В течение года                  |

|  |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |
|--|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <p><b>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на растяжение.</li> <li>- разминка;</li> <li>-массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж;</li> <li>-искусственная активизация мышц;</li> <li>-психорегуляция мобилизующей направленности;</li> <li>-чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности;</li> <li>-комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ</li> <li>- теплый/прохладный - душ</li> <li>- теплый/умеренно холодный/теплый</li> <li>- сеансы аэроионотерапии;</li> <li>- психорегуляция реституционной направленности;</li> <li>- сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды;</li> <li>- посещения культурно-массовых мероприятий.</li> </ul> | В течение года |
|--|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|

### III. Система контроля

3.1. 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "футбол" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "футбол";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой **МБУ ДО СШ «Смена»**, реализующей Программу, на основе разработанных контрольных вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация проводится один раз в год, в виде устного опроса (собеседования) обучающихся, по пройденному материалу (см. вопросы в Таблице №10).

Таблица №10

## Аттестационные вопросы

| № п/п | Перечень вопросов                                           | Результат      | Этап спортивной подготовки |
|-------|-------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------|
| 1.    | История возникновения футбола                               | Зачет/ незачет | Для всех этапов            |
| 2.    | Какие есть гигиенические требования к занимающимся спортом? | Зачет/ незачет | Для всех этапов            |
| 3.    | Развитие футбола в России.                                  | Зачет/ незачет | Для всех этапов            |
| 4.    | Как влияют физические упражнения на организм спортсменов?   | Зачет/ незачет | Для всех этапов            |
| 5.    | Дать определение понятию «физическая культура»?             | Зачет/ незачет | Для всех этапов            |
| 6.    | Что такое гигиена и санитария?                              | Зачет/ незачет | Для всех этапов            |
| 7.    | Физическая культура и спорт в России.                       | Зачет/ незачет | Для всех этапов            |
| 8.    | Что такое утомление и переутомление, причины утомления?     | Зачет/ незачет | Для всех этапов            |
| 9.    | Достижения футболистов России на мировой                    | Зачет/ незачет | Для всех этапов            |

|     |                                                                              |                |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------|
|     | арене.                                                                       |                |                                                      |
| 10. | Что такое режим дня?                                                         | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 11. | Техника безопасности на тренировочных занятиях по футболу                    | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 12. | Что такое режим питания?                                                     | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 13. | Роль физической культуры в воспитании молодежи.                              | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 14. | Режим сна.                                                                   | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 15. | Оборудование и спортивный инвентарь, используемый в футболе                  | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 16. | Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.                   | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 17. | Допинг в спорте.                                                             | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 18. | Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.                | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 19. | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте                           | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 20. | Что такое доврачебная помощь пострадавшему?                                  | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 21. | Какие бывают вредные привычки? Профилактика вредных привычек.                | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 22. | Значение закаливания в спорте                                                | Зачет/ незачет | Для всех этапов                                      |
| 23. | Что такое спортивные разряды и звания?                                       | Зачет/ незачет | Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения |
| 24. | Порядок присвоения спортивных разрядов и званий по футболу                   | Зачет/ незачет | Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения |
| 25. | Что такое восстановительные мероприятия?                                     | Зачет/ незачет | Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения |
| 26. | Перечислите восстановительные мероприятия используемые при занятиях футболом | Зачет/ незачет | Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения |
| 27. | Перечислите виды травматизма в процессе занятий футболом                     | Зачет/ незачет | Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения |
| 28. | Что значит тренировочная нагрузка?                                           | Зачет/ незачет | Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения |
| 29. | Перечислите виды спортивных соревнований                                     | Зачет/ незачет | Начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения |
| 30. | Расскажите о процессе спортивной подготовки.                                 | Зачет/ незачет | Для учебно-тренировочных этапов                      |
| 31. | Общая характеристик спортивной подготовки                                    | Зачет/ незачет | Для учебно-тренировочных этапов                      |
| 32. | Что подразумевается под планирование и контролем спортивной подготовки?      | Зачет/ незачет | Для учебно-тренировочных этапов                      |
| 33. | Роль судьи на соревнованиях                                                  | Зачет/ незачет | Для учебно-тренировочных этапов                      |
| 34. | Что такое физические качества?                                               | Зачет/ незачет | Для учебно-тренировочных этапов                      |
| 35. | Тактика командной игры.                                                      | Зачет/ незачет | Для учебно-тренировочных этапов                      |
| 36. | Какие бывают система игры в нападении и защите                               | Зачет/ незачет | Для учебно-тренировочных этапов                      |
| 37. | Судейство соревнований                                                       | Зачет/ незачет | Для учебно-тренировочных этапов                      |
| 38. | Значение самоконтроля в процессе занятий                                     | Зачет/ незачет | Для учебно-                                          |

### Таблица №11

## Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «футбол»

| №<br>п/п                                                                                                                                         | Упражнения                                        | Единица<br>измерения    | Оценка в<br>баллах | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         |                    | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
|                                                                                                                                                  | <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>   |                         |                    |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                                                                                                             | Челночный бег 3х10 м                              | с                       | 5                  | -                            | -       | 9,20                            | 10,20   |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 4                  | -                            | -       | 9,25                            | 10,25   |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 3                  | -                            | -       | 9,30                            | 10,30   |
| 1.2.                                                                                                                                             | Бег на 10 м с<br>высокого старта                  | с                       | 5                  | 2,25                         | 2,40    | 2,20                            | 2,30    |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 4                  | 2,30                         | 2,45    | 2,25                            | 2,35    |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 3                  | 2,35                         | 2,50    | 2,30                            | 2,40    |
| 1.3.                                                                                                                                             | Бег на 30 м                                       | с                       | 5                  | -                            | -       | 5,0                             | 5,5     |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 4                  | -                            | -       | 5,5                             | 6,0     |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 3                  | -                            | -       | 6,0                             | 6,5     |
| 1.4.                                                                                                                                             | Прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами | см                      | 5                  | 110                          | 100     | 130                             | 120     |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 4                  | 105                          | 95      | 125                             | 115     |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 3                  | 100                          | 90      | 120                             | 110     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>                                                                                            |                                                   |                         |                    |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                                                                                                                             | Ведение мяча 10 м                                 | с                       | 5                  | 3,10                         | 3,30    | 2,90                            | 3,10    |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 4                  | 3,15                         | 3,35    | 2,95                            | 3,15    |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 3                  | 3,20                         | 3,40    | 3,00                            | 3,20    |
| 2.2.                                                                                                                                             | Ведение мяча с<br>изменением<br>направления 10 м  | с                       | 5                  | -                            | -       | 8,50                            | 8,70    |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 4                  | -                            | -       | 8,55                            | 8,75    |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 3                  | -                            | -       | 8,60                            | 8,80    |
| 2.3.                                                                                                                                             | Ведение мяча 3х10 м                               | с                       | 5                  | -                            | -       | 11,50                           | 11,70   |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 4                  | -                            | -       | 11,55                           | 11,75   |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 3                  | -                            | -       | 11,60                           | 11,80   |
| 2.4.                                                                                                                                             | Удар на точность по<br>воротам (10 ударлв)        | количество<br>попаданий | 5                  | -                            | -       | 7                               | 6       |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 4                  | -                            | -       | 6                               | 5       |
|                                                                                                                                                  |                                                   |                         | 3                  | -                            | -       | 5                               | 4       |
| <b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭНП-1 12 баллов,<br>ЭНП-2 – 24 баллов, для ЭНП-3 25 баллов. |                                                   |                         |                    |                              |         |                                 |         |

Таблица №12

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

| №<br>п/п                                                                                                                                                                                          | Упражнения                                                                                  | Единица<br>измерения | Оценка в баллах                                                                                                                                                                       | Норматив |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      |                                                                                                                                                                                       | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                                                                                                                                          |                                                                                             |                      |                                                                                                                                                                                       |          |         |
| 1.1.                                                                                                                                                                                              | Бег на 10 м с высокого старта                                                               | с                    | 5                                                                                                                                                                                     | 2,10     | 2,20    |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 4                                                                                                                                                                                     | 2,15     | 2,25    |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 3                                                                                                                                                                                     | 2,20     | 2,30    |
| 1.2.                                                                                                                                                                                              | Челночный бег 3х10 м                                                                        | с                    | 5                                                                                                                                                                                     | 8,60     | 8,90    |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 4                                                                                                                                                                                     | 8,65     | 8,95    |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 3                                                                                                                                                                                     | 8,70     | 9,00    |
| 1.3.                                                                                                                                                                                              | Бег на 30 м                                                                                 | с                    | 5                                                                                                                                                                                     | 5,30     | 5,50    |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 4                                                                                                                                                                                     | 5,35     | 5,55    |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 3                                                                                                                                                                                     | 5,40     | 5,60    |
| 1.4.                                                                                                                                                                                              | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                 | см                   | 5                                                                                                                                                                                     | 170      | 150     |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 4                                                                                                                                                                                     | 165      | 145     |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 3                                                                                                                                                                                     | 160      | 140     |
| 1.5.                                                                                                                                                                                              | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с 5 года спортивной подготовки) | см                   | 5                                                                                                                                                                                     | 40       | 37      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 4                                                                                                                                                                                     | 35       | 32      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 3                                                                                                                                                                                     | 30       | 27      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки                                                                                                                                                    |                                                                                             |                      |                                                                                                                                                                                       |          |         |
| 2.1.                                                                                                                                                                                              | Ведение мяча 10 м                                                                           | с                    | 5                                                                                                                                                                                     | 2,50     | 2,70    |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 4                                                                                                                                                                                     | 2,55     | 2,75    |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 3                                                                                                                                                                                     | 2,60     | 2,80    |
| 2.2.                                                                                                                                                                                              | Ведение мяча с изменением направленности 10 м                                               | с                    | 5                                                                                                                                                                                     | 7,70     | 7,90    |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 4                                                                                                                                                                                     | 7,75     | 7,95    |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 3                                                                                                                                                                                     | 7,80     | 8,00    |
| 2.3.                                                                                                                                                                                              | Ведение мяча 3х10 м                                                                         | с                    | 5                                                                                                                                                                                     | 9,00     | 9,30    |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 4                                                                                                                                                                                     | 9,50     | 9,80    |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 3                                                                                                                                                                                     | 10,00    | 10,30   |
| 2.4.                                                                                                                                                                                              | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                                     | количество попаданий | 5                                                                                                                                                                                     | 7        | 6       |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 4                                                                                                                                                                                     | 6        | 5       |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 3                                                                                                                                                                                     | 5        | 4       |
| 2.5.                                                                                                                                                                                              | Передача мяча в «коридоре» (10 попыток)                                                     | количество попаданий | 5                                                                                                                                                                                     | 7        | 6       |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 4                                                                                                                                                                                     | 6        | 5       |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 3                                                                                                                                                                                     | 5        | 4       |
| 2.6.                                                                                                                                                                                              | Вбрасывание мяча на дальность (начиная 2 года спортивной подготовки)                        | м                    | 5                                                                                                                                                                                     | 12       | 10      |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 4                                                                                                                                                                                     | 10       | 8       |
|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                             |                      | 3                                                                                                                                                                                     | 8        | 6       |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                                                |                                                                                             |                      |                                                                                                                                                                                       |          |         |
| 3.1.                                                                                                                                                                                              | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                |                      | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются                                                                                                                          |          |         |
| 3.2.                                                                                                                                                                                              | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                             |                      | спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд» |          |         |
| ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: УТЭ-1 27 баллов, УТЭ-2 30балло, УТЭ-3 31 балл, для УТЭ-4 – 32 балла, УТЭ- 5 33 балла и наличие спортивного разряда. |                                                                                             |                      |                                                                                                                                                                                       |          |         |

## Указания по выполнению контрольных нормативов

### Нормативы общей физической подготовки

#### **1. Челночный бег 3х10 м**

Техника выполнения: Челночный бег 3х10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, фишки (конус)

#### **2. Бег 10, 30 метров**

Техника выполнения:

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

#### **3. Прыжок в длину с места**

Техника выполнения: из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

#### **4. Прыжок в высоту с места одновременным отталкиванием двумя ногами (начиная с 5 года спортивной подготовки)**

Техника выполнения: На стене крепится сантиметровая лента или наносят отметки через каждый сантиметр. Обучающийся становится к стене правым или левым боком с поднятой, соответственно, правой или левой рукой. На высоте вытянутой вверх руки делается отметка «1». Спортсмен с места из полуприседа с махом рук выполняет прыжок вверх и касается рукой максимально возможной высоты (отметка «2»). Разница между отметкой «2» и отметкой «1» является высотой прыжка.

Результат фиксируется в сантиметрах.

Инвентарь: рулетка, гимнастические

### **Нормативы специальной физической подготовки**

#### **1. Ведение мяча 10 м**

С высокого старта. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда обучающийся пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

#### **2. Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со 2 года спортивной подготовки)**

С высокого старта. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. обучающийся должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда обучающийся пересечет линию финиша.

#### **3. Ведение мяча 3х10 м (начиная со 2 года спортивной подготовки)**

Ведение мяча 3х10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

#### **4. Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со 2 года спортивной подготовки)**

Обучающийся выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м, с 13 лет - Им, ворота - «стандартные».

#### **5. Передача мяча в «коридор» (10 попыток)**

Обучающийся выполняет из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 \* 1 и 2 \* 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой.

#### ***6. Вбрасывание мяча на дальность (начиная со 2 года спортивной подготовки)***

Полевые игроки. Вбрасывающий находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага). Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

Вбрасывание мяча (вратарём). Вратарь находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу. Рабочая фаза - бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки с движением её в сторону броска, через голову, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

**3.3. Организация приема поступающих, порядок зачисления спортсменов,** дополнительный прием лиц, порядок формирования групп спортивной подготовки, организация внутреннего перевода лиц осуществляется в соответствии с приказом директора.

Зачисление спортсменов проходит в конце декабря каждого года в соответствии с требованиями государственного стандарта по виду спорта, предварительно на официальном сайте учреждения размещается объявление о наборе спортсменов, но не позднее одного месяца до зачисления.

На официальном сайте учреждения вывешивается расписание работы приемной комиссии, приема контрольных нормативов, рассмотрения апелляций и дата зачисления.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься культивируемыми видами спорта, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с требованиями Программы.

На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие этапы начальной подготовки при условии выполнения ФССП.

**3.4. Перевод лиц**, проходящих спортивную подготовку, в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по годам этапов спортивной подготовки, при отсутствии медицинских противопоказаний.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта футбол.**

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

Разделы по которым обучают, с каждым годом обучения увеличиваются в часах, идет повторение пройденных тем.

#### **4.1. Программный материал практических занятий общефизической подготовки (ОФП для всех этапов подготовки)**

##### **1. 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.

##### **2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ 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 – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

##### **3. УПРАЖНЕНИЯ 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.

#### 4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

#### 5. 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.

#### 6. 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.

#### 7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Ручной мяч, баскетбол.

### **4.2. Программный материал практических занятий специально физической подготовки (СФП начиная с учебно-тренировочного этапа).**

#### 1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ 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 коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедер).

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.

## 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений, лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или 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 по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

## 3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке 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 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.

#### 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ 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.

#### 5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ 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.

#### 4.3. Программный материал занятий этапа начальной подготовки 1,2,3 года обучения по изучению и совершенствованию техники и тактики игры.

## *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, ведения и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги 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) .*

Освоение финтов: 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 низколетящего 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.

#### *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.

Обучающиеся 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 (20x20 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.*

Спортивная подготовка 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.

#### **4.4. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа 1,2 года обучения.**

##### ***Техника игры***

Схема тренировочного процесса:

*Подготовительная часть:*

Упражнения общей разминки

Упражнения специальной разминки

*Основная часть*

Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

Упражнения на совершенствование технических приемов.

Технико-тактические упражнения

Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

*Заключительная часть*

Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

Дыхательные упражнения

*Удары по мячу ногой.*

Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой) стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резанные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полуката (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).*

Тренировка финтов:

- 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. Освоение умения 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.

### ***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.

*Учебные игры.*

В процессе учебных 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.

#### **4.5. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа 3,4 года обучения.**

##### ***Техника игры***

Удары по мячу ногой. Удары по летящему мячу различными способами с поворотом на 90-180гр. 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 градусов – 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).*

Освоение финтов:

- 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 низколетящего 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.

### ***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 учебных занятий.

Практика судейства на соревнованиях внутри спортивной школы, района и края.

*Участие в соревнованиях.* Участие в товарищеских и календарных играх.

#### 4.6. Программный материал занятий учебно-тренировочного этапа 5 года обучения.

##### *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.

##### *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 перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

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

*В защите:* совершенствовать – игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и 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 учебный и рабочий планы. Уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами футбольных клубов.

Практика судейства в процессе учебных занятий, соревнований спортивной школы, районных и городских соревнований.

#### ***Участие в соревнованиях.***

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

#### **4.7. Программный материал практических занятий интегральной подготовки (для всех этапов подготовки)**

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 9 до 11 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенного размера. «Связки» включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем – на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие - точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

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

- бег по виражам радиусом от 5 до 10м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10м;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем - в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

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

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция - 30м);
- то же, первые 10м – бег спиной вперёд;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно

предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

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

- для игроков обороны - обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

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

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

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

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

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. Основное методическое требование - рациональное и

эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

- для крайних защитников и крайних полузащитников - бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

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

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

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

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет применяют:

- бега типа «зигзаг»;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

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

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

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);
- игра 1х1. Игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

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

#### **4.8. Программный материал практических занятий для подготовки вратарей.**

Специализированная подготовка вратарей начинаться с 11 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 11 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 18 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – преподавателя найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера – преподавателя использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

### Отбор юных вратарей

Первым и главным критерием отбора является желание ребенка стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

Второй критерий – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируются в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока.

А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий – внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

В качестве других критериев можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества. Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;
- быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;
- нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;
- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

#### Основные положения тренировки вратарей:

##### техника приема мяча и техники введения мяча в игру

Важную роль в *технике приема мяча* играет положение тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полета: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками. Сделать это возможно, если грудь и голова всегда будут повернуты в сторону бьющего игрока и глаза направлены на мяч.

*Стойка вратаря* – это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Юные вратари должны осваивать три типа стоек.

*Первый тип стойки* – базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояний между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

*Второй вид стойки* – «подвижная», когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперед. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперед. Чаще всего используют вратарями при игре на выходе.

*Третью исходную стойку* выполняют тогда, когда вратарь играет один в один. Эта стойка – максимально низкая. Задача вратаря в таком положении – как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный мини-эпизод.

*Ловля мяча.* Главным в этом приеме является удержание пойманного мяча. Необходимо всегда ловить мяч «намертво». Для этого нужно погасить скорость мяча. Вратарь должен сделать движение навстречу мяча телом, руками, кистями. Встреча с мячом должна приходиться на более мягкие

части тела (подушечки пальцев). Руки располагают вдоль тела, чтобы мяч не проскочил между руками и телом. Туловище участвует в ловле мяча, делая амортизирующее движение.

*Техника приема мяча при ударе.* Первый контакт с мячом – касание его пальцами, руки подаются вперед и совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной фазе приема и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьет». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полета мяча и движения тела подстраивались под мяч.

*Техника приема низколетящих мячей.* Мяч касательным движением последовательно проходит по ладоням (при этом «гасится» его скорость) и предплечьям. После чего он фиксируется в «корзинку». Локти прижаты к туловищу, чтобы не проскочил мяч. Глаза всегда направлены на мяч.

Важно, чтобы перед встречей с мячом руки были выдвинуты как можно дальше вперед и располагались прямо впереди туловища, а не сбоку (тело страхует прием мяча).

*Техника приема мяча: а) летящего в живот; б) после отскока мяча от газона.* По выполнению – это более сложный технический прием. Вратарь в идеале должен стремиться к ловле мяча без отскока, но ему это удастся не всегда. Учитывая также возможную неровность поверхности поля, отскок может быть вообще непредсказуем. Принцип ловли такой же, как и при ловле низколетящих мячей, только корпус при этом еще больше наклонен вперед, как бы «накрывая» мяч. Правильное расположение тела важно вдвойне. Важно определить правильный угол отскока.

*Техника приема верхнего мяча.* Сложность этого приема состоит в том, что тело не может страховать мяч. Вся нагрузка ложится на руки. Контакт с мячом происходит подушечками пальцев – «на носу», при этом глаза всегда направлены на мяч. За счет изгиба рук движение мяча гасится, затем идет фиксация мяча в «корзинку».

*Акцент в работе:* руки необходимо подавать вперед навстречу мячу; добиваться освоения амортизирующего движения руками.

*Техника приема мяча в падении.* Этот прием используют, когда нет возможности сделать одну линию – «мяч – тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением понимают свободно контролируемое движение, главная задача которого – овладение мячом.

Прием начинают с движения руки в направлении мяча. Отталкивание производят дальней от полета мяча ногой. Соприкосновение с газonom происходит поочередно: стопой согнутой в колене ноги, затем голень, бедро, таз, на бок. Очень важным представляется положение локтя, который располагают всегда перед туловищем. Приземление должно быть четко на бок, не заваливаясь ни на живот, ни на спину, мяч при этом переводится в «корзинку».

*Акцент в работе:* технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятие страха перед падением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

*Удары кулаком (удар на перехвате).* Применяют, когда нет возможности овладеть мячом. Используют при большом скоплении игроков при игре на выходах, при неблагоприятных погодных условиях.

Удары бывают одним и двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагается точно перед вратарем, в остальных случаях – удар одним кулаком.

Главное – как можно дальше послать мяч из опасной зоны. Движение совершают не снизу вверх, под мячом, а по диагональной траектории.

Сначала совершают прыжок, а затем короткое движение рукой (руками). Соприкосновение кулака с мячом должно происходить в верхней точке прыжка и точно по центру мяча.

*Акцент в работе:* использовать специальные упражнения для развития удара кулаком, прыгучести, развития глазомера.

*Ввод мяча в игру.* Это одна из важных функций вратаря, когда он овладеет мячом. Его задача – правильно и быстро организовать или возобновить игру. Это важно для вратаря и команды. Тренировка ввода мяча в игру надо уделять гораздо больше времени – это важнейший элемент игры современного вратаря. Обычно вратари тренируют ввод мяча в игру в конце занятия, когда выражено утомление. Но это упражнение требует большой энергии, поэтому и должно выполняться в первой половине тренировки либо в течение всего занятия.

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

*Удар с руки.* При ударе с руки мяч летит на большое расстояние. Очень хорошо использовать при игре по ветру. Минус состоит в том, что соперник за время полета мяча может перестроиться. Удар наносят, пока мяч не коснется земли, после броска с рук. Принципы удара с руки соответствуют принципам удара с полулета. Направление и расположение опорной ноги, момент и точка удара по мячу – все эти факторы определяют траекторию полета мяча.

*Удар с земли.* Выполняют после того, как вратарь получил передачу от своего партнера. Удар производят «щекой» или подъемом. Важно, чтобы передача была выполнена своевременно и на ведущую ногу, а вратарь имел несколько адресатов для ввода мяча.

*Удар от ворот.* Мяч должен быть поставлен в центральное положение, которое обеспечит его устойчивость. Для удара по мячу достаточно короткого, чуть изогнутого разбега. Для дальнего удара – вратарь бьет подъемом, для короткого – «щекой».

*Броски рукой.* Этот технический прием гораздо точнее удара ногой. Для достижения большей точности при вводе мяча лучше использовать броски рукой.

*Броски рукой низом (катящиеся)* используют для коротких передач по земле. Передача получается точной и ее легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарем и партнером нет противника, – в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнера, сопровождая мяч как можно дальше и ниже к земле.

*Акцент в работе:* главное при вводе мяча в игру – добиваться правильного исполнения технического приема, передача должна быть своевременной и удобной для партнера (сила и дальность ее должны быть подчинены этим требованиям). Нужно использовать упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, верхнего плечевого пояса и силы мышц.

**4.9. Теоретическая подготовка** является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочного процесса.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**4.10. Учебно-тематический план** указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, приложение № 3 к Программе.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» учитываются МБУ ДО СШ «Смена» при реализации Программы, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса по виду спорта «футбол» в МБУ ДО СШ «Смена» учебно-тренировочный год

начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий. Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» реализуемые в МБУ ДО СШ «Смена» соответствуют Всероссийскому реестру видов спорта, см. Таблица №13

**Таблица №13**

**Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»**

| Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Футбол                   | 0010002611 Я          | футбол                             | 0010012611Я                     |
|                          |                       | мини-футбол (футзал)               | 0010022811Я                     |
|                          |                       | футбол 6х6, 7х7, 8х8               | 0010052811Е                     |

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.

Спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола - в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Спортивная дисциплина «футбол 6х6, 7х7, 8х8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа.

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

**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 футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №14,15);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №16, 17);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Таблица № 14**

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

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                                           | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Барьер тренировочный (регулируемый)                                                         | штук              | 10                 |
| 2.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)         | штук              | 4                  |
| 3.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)         | штук              | 4                  |
| 4.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 или 1х1 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                  |

<sup>2</sup>с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

|                                    |                                                    |      |                               |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|------|-------------------------------|
| 8.                                 | Сетка для переноски мячей                          | штук | на группу<br>2                |
| 9.                                 | Стойка для обводки                                 | штук | 20                            |
| 10.                                | Секундомер                                         | штук | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 11.                                | Свисток                                            | штук | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 12.                                | Тренажер «лесенка»                                 | штук | на группу<br>2                |
| 13.                                | Фишка для установления размеров площадки           | штук | на группу<br>50               |
| 14.                                | Флаг для разметки футбольного поля                 | штук | 6                             |
| Для спортивной дисциплины «футбол» |                                                    |      |                               |
| 15.                                | Ворота футбольные стандартные с сеткой             | штук | 2                             |
| 16.                                | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой | штук | 2                             |
| 17.                                | Макет футбольного поля с магнитными фишками        | штук | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 18.                                | Мяч футбольный (размер № 3)                        | штук | 14                            |
| 19.                                | Мяч футбольный (размер № 4)                        | штук | 14                            |
| 20.                                | Мяч футбольный (размер № 5)                        | штук | 12                            |

Таблица № 15

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

Таблица № 16

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 17

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

**6.2. Кадровые условия реализации Программы.** МБУ ДО СШ «Смена», реализует Программу, в соответствии с требованиями, установленными ФССП к кадровому составу работников.

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогически работники: тренер-преподаватель по футболу, инструктор-методист.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

**Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Смена».** С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

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

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.** Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса в МБУ ДО СШ «Смена» поступает из нескольких источников, а именно:

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

На тренировках 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 обучающихся 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.

***Список информационных источников, рекомендуемых для использования тренерами - преподавателями при реализации образовательной программы:***

1. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003.
2. Зайцев А.А., Портнов А.В. Динамика скоростных способностей футболистов 8-9 лет. Дети, спорт, здоровье. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 200 с.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
5. Программа подготовки футболистов 10-14 лет: Методические рекомендации. – РФС, 2015 г.
6. Программа подготовки футболистов 6-9 лет: Методические рекомендации. – РФС, 2020 г.
7. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 192 с.

***Интернет-ресурсы***

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <https://rfs.ru/> - Сайт Российского футбольного союза
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <https://rfs.ru/subject/1/projects> - Страница Программ РФС
6. Iqlib – [www.iqlib.ru](http://www.iqlib.ru). - Электронная библиотека образовательных и научных изданий
7. АИС «Мой спорт», <https://moisport.ru/>
8. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>
9. <http://course.rusada.ru> – «РУСАДА» образование

***Список информационных источников, рекомендуемых для использования обучающимися при реализации образовательной программы:***

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.

2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
4. АИС «Мой спорт», <https://moisport.ru/>
5. <http://course.rusada.ru> – «РУСАДА» образование.

**Приложение № 1**  
**к дополнительной образовательной**  
**программе спортивной подготовки**  
**по виду спорта «футбол»**

### Календарный план воспитательной работы

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

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.3. | Закаливание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Беседы:</b> Основные правила закаливания; Способы закаливания; Массаж; Особенности закаливания спортсменов;<br><b>Практическое изучение:</b> формирование навыков закаливания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | В течение года |
| 2.4. | Профилактика правонарушений и асоциального поведения учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ.<br>Проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов.<br>Конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков».<br>Просмотр видеороликов о вреде алкоголя, никотина, наркотиков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| 2.5. | Профилактика травматизма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Беседы:</b> Понятие травматизма Синдром «перетренированное»; Принципы спортивной подготовки; Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря; Влияние физической нагрузки на организм.<br><b>Практическое изучение:</b> Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки<br><b>Беседы:</b> «Наш дом- Россия», «Война- печальней слова нет»,<br>Ознакомление Государственными символами России                                                                                                                                                                                                                                                                    | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «День Победы!», «День России»,<br>Проведение мероприятий предусматривает Государственные символами России;<br>- организация просмотра патриотических видеофильмов, походы в кино;<br>- посещение музеев. | В течение года |
| 3.3. | Встречи с именитыми спортсменами (района, края), ветеранами военной службы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Организация встреч с именитыми спортсменами, с лучшими воспитанниками спортивной школы, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений.<br>Участие в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:-</b><br>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов.                                                                                                                                                                                                                    | В течение года |

|      |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 4.2. | Лекционно-просветительная работа с обучающимися | Беседа: О информационной безопасности и зависимости; «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»<br>Участие в международных соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на международных соревнованиях. Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения.                                                                                                                             | В течение года |
| 5.   | Работа с родителями                             | Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса<br>Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков».<br>Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей.<br>Совместная деятельность родителей и обучающихся:<br>-умственное развитие;<br>-воспитание нравственной культуры;<br>-воспитание эстетической культуры;<br>-воспитание физической культуры и здорового образа жизни;<br>-воспитание трудолюбия и профориентация; | В течение года |

**Приложение № 2**  
**к дополнительной образовательной программе**  
**спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

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

| Этап спортивной подготовки                                       | Содержание мероприятия и его форма                   |                                                                                                                                  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                   | Ответственный за проведения мероприятий                                |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                                 | 1. Веселые старты для обучающихся                    | «Честная игра»                                                                                                                   | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                                             | Тренер-преподаватель                                                   |
|                                                                  | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                   |                                                                                                                                  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса обучающимися.                                                                                                                                   | Тренер-преподаватель                                                   |
|                                                                  | 3. Родительское собрание                             | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                 | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов | Тренер-преподаватель, инструктор-методист, врач по спортивной медицине |
|                                                                  | 4. Антидопинговая викторина                          | «Играй честно»                                                                                                                   | По назначению    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях для обучающихся.                                                                                                         | Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА             |
|                                                                  | 5. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА                                                                                               | Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА             |
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 1. Веселые старты для обучающихся                    | «Честная игра»                                                                                                                   | 1-2 раза в год   | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                                          | Тренер-преподаватель                                                   |
|                                                                  | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                   |                                                                                                                                  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса обучающимися.                                                                                                                                   | Тренер-преподаватель                                                   |
|                                                                  | 3. Антидопинговая викторина                          | «Играй честно»                                                                                                                   | По назначению    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях для обучающихся                                                                                                          | Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА             |
|                                                                  | 4. Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»                                                         | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА                                                                                               | Ответственный за антидопинговое обеспечение региона РУСАДА             |
|                                                                  | 5. Родительское собрание                             | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                                 | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов | Тренер-преподаватель, инструктор-методист, врач по спортивной медицине |

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

**Учебно-тематический план**

| Этап спортивной подготовки              | Виды и темы подготовки                                              | Объем времени в год (часы) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки 1 года</b> | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения:</b> | <b>234-312</b>             |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                                         | <b>Общая физическая подготовка</b>                                  | <b>30-53</b>               | Январь-декабрь   | Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.                                                                                                                 |
|                                         | <b>Специальная физическая подготовка</b>                            | <b>-</b>                   | Январь-декабрь   | На данном этапе не применяется                                                                                                                                                                              |
|                                         | <b>Участие в спортивных соревнованиях</b>                           | <b>1-3</b>                 | Ноябрь-декабрь   | Соревнование проводится на тренировке и является контрольным для обучающихся.                                                                                                                               |
|                                         | <b>Техническая подготовка</b>                                       | <b>105-162</b>             | Январь-декабрь   | Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения, отбор мяча. Стойка вратаря. Отбивание мяча одним кулаком. Выбивание мяча ногой.                                                |
|                                         | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.</b>      | <b>2-6</b>                 |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                                         | Физическая культура и спорт в России                                | 5-20 мин.                  | Январь-декабрь   | 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. |
|                                         | Состояние и развитие футбола в России                               | 5-20 мин.                  | Январь-декабрь   | Зарождение и развитие футбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. История развития футбола в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене.           |
|                                         | Гигиенические требования к занимающимся спортом                     | 5-20 мин.                  | Январь-декабрь   | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Режим дня.                                       |
|                                         | Влияние физических упражнений на организм человека                  | 5-20 мин.                  | Январь-декабрь   | Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых.                                                                                                                                    |
|                                         | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте                  | 5-20 мин.                  | Январь-декабрь   | Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Травматизм в процессе занятий футболом, оказания первой доврачебной помощи. Закаливание.                                                      |
|                                         | Общая характеристика спортивной подготовки                          | 5-20 мин.                  | Январь-декабрь   | Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.                                                                                                                                 |
|                                         | Допинг в спорте                                                     | 5-20 мин.                  | Январь-декабрь   | Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.                                                                                                                                                      |
|                                         | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена                | 5-20 мин.                  | Январь-декабрь   | Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.                                                                                                                |

|                                      |                                                                                           |           |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | Планирование и контроль спортивной подготовки                                             | 5-20 мин. | Январь-декабрь                                                  | Сущность и назначение планирования, его виды. Нормативы по видам подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                      | Физические способности и физическая подготовка                                            | 5-20 мин. | Январь-декабрь                                                  | Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                      | Спортивные соревнования                                                                   | 5-20 мин. | Январь-декабрь                                                  | Виды спортивных соревнований. Правила игры в футбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                      | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                             | 5-20 мин. | Январь-декабрь                                                  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                      | Оборудование и спортивный инвентарь в футболе                                             | 5-20 мин. | Январь-декабрь                                                  | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                      | Техника безопасности на занятиях футболом                                                 | 5-20 мин. | Январь-декабрь                                                  | Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общин требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончанию занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии футболом. Требования электробезопасности при занятии футболом.                                                                                             |
|                                      | Основы техники игры и техническая подготовка                                              | 5-20 мин. | Январь-декабрь                                                  | Понятие о технических элементах футбола. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                      | Основы тактики и тактической подготовки                                                   | 5-20 мин. | Январь-декабрь                                                  | Понятие о тактике и тактической подготовки. Просмотр видеозаписей игр. Тактика нападения и защиты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                      | Психологическая подготовка                                                                | 5-20 мин. | Январь-декабрь                                                  | Общая психическая подготовка. Средства и методы психологического воздействия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                      | Инструкторская и судейская практика                                                       | -         | -                                                               | На данном этапе не применяется                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                      | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7-16      | Январь - декабрь                                                | Разработать обучающемуся совместно с тренером-преподавателем: режим дня; режим питания; режим отдыха и применять в практике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Май- июнь                            |                                                                                           |           | Прием промежуточной аттестации                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Ноябрь- декабрь                      |                                                                                           |           | Первичное медицинское обследование, прием переводных нормативов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                      | Интегральная подготовка                                                                   | 75-112    | Январь-декабрь                                                  | Совершенствование координационных способностей: бег «змейка» по прямой, по виражам, бег по «восьмерке», ведение мяча по прямой с обводкой стоек и др. Совершенствование ловкости: бег по прямой с обеганием стоек, бег спиной вперед. Упражнения для игроков обороны, средней линии, нападающих, для крайних защитников и крайних полузащитников, для центральных защитников, для центральных полузащитников, для нападающих. Игра 1х1, 2х2 посредством индивидуального обыгрывания. |
| Этап начальной подготовки 2 и 3 года | Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:                           | 312-416   |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                      | Общая физическая подготовка                                                               | 41-71     | Январь-декабрь                                                  | Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                      | Специальная физическая подготовка                                                         | -         | Январь-декабрь                                                  | На данном этапе не применяется                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                      | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | 3-4       | Январь-декабрь                                                  | Соревнование проводится на тренировке и является контрольным для обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                      | Техническая подготовка                                                                    | 134-204   | Январь-декабрь                                                  | Техника нападения и защиты. Перемещения и стойки. Передачи. Отбивание мяча..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |                                                                |            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------|------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                |            |                | Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения, отбор мяча. Стойка вратаря. Отбивание мяча одним кулаком. Выбивание мяча ногой.                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b> | <b>3-8</b> |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|  | Физическая культура и спорт в России                           | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.                                                                                                                                                                                                              |
|  | Состояние и развитие футбола в России                          | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Гигиенические требования к занимающимся спортом                | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Общее представление об основных систем энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.                                                                                                                                                                                                           |
|  | Влияние физических упражнений на организм человека             | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте             | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Общая характеристика спортивной подготовки                     | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.                                                                                                                                                          |
|  | Допинг в спорте                                                | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена           | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Планирование и контроль спортивной подготовки                  | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Самоконтроль в процессе занятия спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте.                                                                                                                                                                                                                |
|  | Физические способности и физическая подготовка                 | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения.                                                                                                                                                                                                 |
|  | Спортивные соревнования                                        | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | Техника безопасности на занятиях футболом                      | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии футболом. Требования электробезопасности при занятии футболом. |
|  | Основы техники игры и техническая подготовка                   | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники в футболе. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших футболистов.                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Основы тактики и тактической подготовки                        | 10-25 мин  | Январь-декабрь | Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Просмотр видеозаписей игр.                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                               |                                                                                                  |                |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               | Психологическая подготовка                                                                       | 10-25 мин      | Январь-декабрь  | Общая психическая подготовка. Средства и методы психологического воздействия. Психология команды.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                               | Установка на игру и разбор результатов игр                                                       | 10-25 мин      | Январь-декабрь  | Задачи и значения предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому футболисту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                               | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                                       | -              | Январь-декабрь  | На данном этапе не применяется                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                               | <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b> | 9-21           | Январь-декабрь  | Разработать обучающемуся совместно с тренером-преподавателем: режим дня; режим питания; режим отдыха и применять в практике. Посещение культурно - массовых мероприятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                               |                                                                                                  |                | Май-июнь        | Прием промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                               |                                                                                                  |                | Ноябрь -декабрь | Первичное медицинское обследование, прием переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                               | <b>Интегральная подготовка</b>                                                                   | <b>106-162</b> |                 | Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Совершенствование координационных способностей: бег «змейка» по прямой, по виражам, бег по «восьмерке», ведение мяча по прямой с обводкой стоик и др. Совершенствование ловкости: бег по прямой с обеганием стоек, бег спиной вперед. Упражнения для игроков обороны, средней линии, нападающих, для крайних защитников и крайних полузащитников, для центральных защитников, для центральных полузащитников, для нападающих. Игра 1х1, 2х2 посредством индивидуального обыгрывания. Учебные игры. Игры по правилам мини-футбола. |
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3 года</b> | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения:</b>                                 | <b>520-624</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                               | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                               | <b>68-106</b>  | Январь-декабрь  | Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                               | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                         | <b>36-56</b>   | Январь-декабрь  | Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты, выносливости, скорости, гибкости, ловкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                               | <b>Участие в спортивных соревнованиях</b>                                                        | <b>36-50</b>   | Январь-декабрь  | Не менее 4 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                               | <b>Техническая подготовка</b>                                                                    | <b>182-243</b> | Январь-декабрь  | Техника нападения и защиты. Перемещения. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Отработка техники игры вратаря.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                               | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>                                   | <b>36-56</b>   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                               | Физическая культура и спорт в России                                                             | 2-4            | Январь-декабрь  | 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. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                               | Состояние и развитие футбола в России                                                            | 2-4            | Январь-декабрь  | История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                               | Гигиенические требования к занимающимся спортом                                                  | 2-4            | Январь-декабрь  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                      |     |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|------------------------------------------------------|-----|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                      |     |                | сбалансированное питание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение сна. Профилактика вредных привычек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | Влияние физических упражнений на организм человека   | 2-4 | Январь-декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.                                                    |
|  | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте   | 2-4 | Январь-декабрь | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.                                                                                                |
|  | Общая характеристика спортивной подготовки           | 2-4 | Январь-декабрь | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.                                                                                                                            |
|  | Допинг в спорте                                      | 2-4 | Январь-декабрь | Антидопинговая программа в мире и в России. ВАДА и РУСАДА.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 2-4 | Январь-декабрь | Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Методы саморегуляции спортсменов перед игрой.                                                                                                                                                                                   |
|  | Планирование и контроль спортивной подготовки        | 2-4 | Январь-декабрь | Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия врачебного контроля. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Уровень физического развития спортсмена.                                                                                                                    |
|  | Физические способности и физическая подготовка       | 2-4 | Январь-декабрь | Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков футбола |
|  | Спортивные соревнования                              | 2-4 | Январь-декабрь | Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков футбола. Положение о проведении соревнований разного уровня. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее роль в организации и проведении соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности                                                                                         |

|  |                                                                                                  |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                  |              |                | участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | Техника безопасности на занятиях футболом                                                        | 2-4          | Январь-декабрь | Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии футболом. Требования электробезопасности при занятии футболом.                                                                                                                   |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники футбола                      | 2-4          | Январь-декабрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Методические приемы и средства обучения техники игры. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. |
|  | Основы тактики и тактической подготовки                                                          | 2-4          | Январь-декабрь | Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика командной игры. Тактика игры нападения, защиты, вратаря.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | Психологическая подготовка                                                                       | 2-4          | Январь-декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | 2-4          | Январь-декабрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Установка на игру и разбор результатов игр                                                       | 2-4          | Январь-декабрь | Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований, противник. Задачи во время различных видов соревнований. Общий тактический план игры. Возможности внести коррективы в тактический план с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношения к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.                                                    |
|  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                                       | <b>10-19</b> | Январь-декабрь | Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями                                                                                                                                             |
|  | <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b> | <b>10-25</b> | Январь-декабрь | Восстановительные мероприятия при занятии футболом. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений      |

|                                                                            |                                                                     |                |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            |                                                                     |                |                | - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                            |                                                                     |                | Май-июнь       | Прием промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                            |                                                                     |                | Ноябрь-декабрь | УМО, прием переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                            | <b>Интегральная подготовка</b>                                      | <b>104-150</b> | Январь-декабрь | Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы). Поточное выполнение технических приемов. Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки. |
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4, 5 года</b> | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:</b> | <b>624-832</b> |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                            | <b>Общая физическая подготовка</b>                                  | <b>81-141</b>  | Январь-декабрь | Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                            | <b>Специальная физическая подготовка</b>                            | <b>56-92</b>   | Январь-декабрь | Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты, выносливости, скорости, гибкости, ловкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                            | <b>Участие в спортивных соревнованиях</b>                           | <b>44-67</b>   | Январь-декабрь | Не менее 2 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                            | <b>Техническая подготовка</b>                                       | <b>112-166</b> | Январь-декабрь | Техника нападения и защиты. Перемещения. Передачи мяча. Прием мяча. Нападающие удары. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Отработка техники игры вратаря.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                            | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:</b>      | <b>69-108</b>  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                            | Физическая культура и спорт в России                                | <b>4-7</b>     | Январь-декабрь | 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. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                            | Состояние и развитие футбола в России                               | <b>4-7</b>     | Январь-декабрь | История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по футболу в соревнованиях различного уровня.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                      |     |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------|-----|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гигиенические требования к занимающимся спортом      | 4-7 | Январь-декабрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Значение сна. Профилактика вредных привычек. Пищевые отравления и их профилактика. Значение витаминов и минеральных солей, их норма. Режим питания, регулирование веса спортсмена.                                 |
| Влияние физических упражнений на организм человека   | 4-7 | Январь-декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа. |
| Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте   | 4-7 | Январь-декабрь | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте. Врачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.                                                                                                   |
| Общая характеристика спортивной подготовки           | 4-7 | Январь-декабрь | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.                                                                                                                             |
| Допинг в спорте                                      | 4-7 | Январь-декабрь | Антидопинговая программа в мире и в России. ВАДА и РУСАДА.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 4-7 | Январь-декабрь | Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Методы саморегуляции спортсменов перед игрой.                                                                                                                                                                                    |
| Планирование и контроль спортивной подготовки        | 4-7 | Январь-декабрь | Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Основные понятия врачебного контроля. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления.                                                                                                                                                              |
| Физические способности и физическая подготовка       | 4-7 | Январь-декабрь | Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки игроков футбола  |
| Спортивные соревнования                              | 4-7 | Январь-декабрь | Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков футбола. Положение о проведении соревнований разного уровня.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                             |              |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                             |              |                | Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее роль в организации и проведении соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                  |
|  | Техника безопасности на занятиях футболом                                   | 4-7          | Январь-декабрь | Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общих требования охраны труда. Правила безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Оказание первой доврачебной помощи. ТБ в летний, зимний период. ТБ при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования пожарной безопасности при занятии футболом. Требования электробезопасности при занятии футболом.                                                                |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники футбола | 4-7          | Январь-декабрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий.                                                     |
|  | Основы тактики и тактической подготовки                                     | 4-7          | Январь-декабрь | Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсменов. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Командные взаимодействия. Тактика нападения, защиты, вратаря.                                                                    |
|  | Психологическая подготовка                                                  | 4-7          | Январь-декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта              | 4-7          | Январь-декабрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | Установка на игру и разбор результатов игр                                  | 4-7          | Январь-декабрь | Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований, время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований, противник. Задачи во время различных видов соревнований. Общий тактический план игры. Возможности внести коррективы в тактический план с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношения к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера. |
|  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                  | 12-25        | Январь-декабрь | Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями                                                                                          |
|  | <b>Медицинские, медико-биологические,</b>                                   | <b>50-92</b> | Январь-декабрь | Восстановительные мероприятия при занятии футболом. Санитарно-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|  |                                                               |                |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|---------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b> |                |                 | гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; режим питания; учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. - упражнения на растяжение; разминка; массаж; искусственная активизация мышц; психорегуляция мобилизующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый; посещения культурно-массовых мероприятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  |                                                               |                | Май-июнь        | Прием промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  |                                                               |                | Ноябрь -декабрь | УМО, прием переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | <b>Интегральная подготовка</b>                                | <b>162-241</b> | Январь-декабрь  | Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся. Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр. Совершенствование координационных способностей: бег «змейка» по прямой, по виражам, бег по «восьмерке», ведение мяча по прямой с обводкой стоик и др. Совершенствование ловкости: бег по прямой с обеганием стоек, бег спиной вперед. Упражнения для игроков обороны, средней линии, нападающих, для крайних защитников и крайних полузащитников, для центральных защитников, для центральных полузащитников, для нападающих. Игра 1x1, 2x2 посредством индивидуального обыгрывания. |

