

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Родина» станции Бесскорбной муниципального  
образования Новокубанский район**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» февраля 2025 года  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО СШ  
«Родина» станции Бесскорбной  
М. Х. Тамазов  
«28» февраля 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет.

Программа разработана и действует на период действия ФССП: 4 года.

Авторы-составители:

Никитин А. А. (инструктор-методист);  
Волкова З. А. (инструктор-методист);  
Колесников А. А. (тренер-преподаватель);  
Тамазов Р. Р. (тренер-преподаватель).

## Оглавление

<b>I. Общие положения.</b>	3
1. Предназначение программы.	3
2. Цель реализации программы.	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».</b>	4
2.1 Краткая справка вид спорта «Футбол».	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.	4
2.3. Объём программы.	5
2.4. Виды (формы) обучения.	5
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.	9
2.6. Календарный план воспитательной работы.	11
2.7. План мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	11
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.	11
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	13
<b>III. Система контроля.</b>	16
3.1. Требования к результатам прохождения программы.	16
3.2. Оценка результатов освоение программы.	17
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	18
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «Футбол».</b>	23
4.1. Программный материал.	23
4.2. Учебно-тематический план.	40
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».</b>	41
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» в МАУ ДО СШ «Родина».	41
5.2. Спортивные дисциплины вида спорта «Футбол» реализуемые в МАУ ДО СШ «Родина».	41
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».</b>	41
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.	42
6.2 Кадровые условия реализации Программы.	44
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.	45

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «футбол» в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы «Родина» станицы Бесскорбной муниципального образования Новокубанский район (МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной) (далее - Организация) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом в спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённым приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утверждённой приказом Минспорта России от 14.12.2022 года № 1230, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

- Иные нормативные акты, регламентирующие спортивную подготовку в Организации.

2. Целью Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом

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

спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённым приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

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

**2.1. Футбол** (от англ. foot —ступня, ball —мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учёта запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

**Цель игры** — забить мяч в ворота соперника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Футбольный мяч должен быть сферической формы, используемый для игры в футбол. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

**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)**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трёх лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24

### 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (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	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234	312	520-624	624-728

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

**2.4.1. Учебно-тренировочные занятия** - преимущественно групповые и смешанные с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «футбол» устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трёх часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса в МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной:

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

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

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

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### **2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия.** (см. Таблицу №3)

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки учебно-тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки.

Таблица №3

#### **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)
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

### **2.4.3. Спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности. (см. Таблицу №4)**

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 МАУ ДО СШ «Родина», 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.

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учётом 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 МАУ ДО СШ «Родина», 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 определённом 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 её 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, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Организация, направляет на спортивные соревнования обучающихся, на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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
<b>Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	2	2



## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

В Организации организуется работа с обучающимися в течение календарного года. Программа рассчитывается на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «футбол» ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП (Таблица №5) к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (см. Таблицу №6), а также включается самостоятельная подготовка, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска, а также при осуществлении соревновательной деятельности за пределами Организации тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся, тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться, учитывая специфику учебно-тренировочной группы и особенности включённых в неё обучающихся. При этом объем нагрузки рассчитывается с учётом требований, указанных в Таблице №5 и Таблице №6 (часы) Программы.

Таблица №5

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки «Футбол»

№ 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	10-12	12-14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		1,5	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 мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29

Таблица №6

## Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свышегода	До трех лет	Свыше трехлет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10-12	12-14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		1,5	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	15%	15%	15%	14%
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	8%	10%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7%	8%
4.	Техническая подготовка	46%	45%	36%	18%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2%	2%	8%	12%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	3%	2%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4%	3%	3%	8%
8.	Интегральная подготовка	34%	35%	20%	28%
<b>Общее количество астрономических часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520/624</b>	<b>624/728</b>

Для каждой группы спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной, ответственным специалистом, совместно с тренером-преподавателем, разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включённых 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 №6 Программы.

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

В Таблице №7 приведено соотношение объёмов 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 №7**

№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.)	35	47	78/94	87/102
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	-	-	42/50	62/73
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	36/44	50/58
4.	Техническая подготовка (час.)	107	140	187/224	113/131
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	4	6	42/50	75/87
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	15/19	12/15

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	9	9	16/19	50/58
8.	Интегральная подготовка (час.)	79	110	104/124	175/204
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520/624</b>	<b>624/728</b>

## **2.6. Календарный план воспитательной работы** (приведён в приложении № 1 к Программе).

Составляется Организацией 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» МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной, реализующая 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 запрещённых 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 приведён 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. Поочерёдно, исполняя 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 даёт 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. 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 официальных спортивных мероприятиях.

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.

Таблица №8

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание работы	Сроки проведения	Средства инструкторской и судейской практики
----------------------------	-------------------	------------------	--

<p><b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение принятой в футболе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия.</li> <li>2. Приобретение, обучающимися навыков в организации проведения и судействе спортивных соревнований по футболу.</li> <li>3. Подготовка, обучающихся к роли помощника тренера - преподавателя.</li> <li>4. Приобретение устойчивой привычки по ведению дневника спортсмена.</li> <li>5. Обязанности и права участников соревнований.</li> <li>6. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.</li> <li>7. Подготовка места и инвентаря для проведения соревнований.</li> <li>8. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.</li> <li>9. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.</li> <li>10. Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.</li> <li>11. Судейство соревнований по футболу в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по футболу в общеобразовательных школах района.</li> <li>12. Выполнение обязанностей судьи, секретаря. Ведение документации соревнований.</li> </ol>	<p>В течение года</p>	<p>- беседа, лекция, семинар, экскурсия.  - самостоятельное изучение материала (домашнее задание);  - практические занятия; проведение отдельных частей тренировки, составить положение о соревновании, заполнить таблицу, участвовать в судействе соревнований в качестве секретаря, помощника секретаря; помощника тренера-преподавателя;  - самостоятельное ведение спортивного дневника.</p>
---	--	-----------------------	--

## 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 МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бескоробной допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Ответственные специалисты Организации обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и

роста спортивных результатов осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углублённое медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

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

- сбалансированное питание, получение обучающими необходимых микроэлементов в соответствии с индивидуальными особенностями его организма, качественной воды;

- учёт 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 МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной 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 определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала:

- 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 МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бескоробной представлены в Таблице №9.

Таблица №9

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

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	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
Медико-биологические мероприятия	Этап начальной подготовки	- режим дня; - режим питания; - 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; - режим питания; - учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период.	В течение года
Восстановительные мероприятия	Этап начальной подготовки	<i>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</i> - рациональное сочетание занятий игр и упражнений с интервалами отдыха; - эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет; - гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</i> - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц;	В течение года

		-психорегуляция мобилизующей направленности; -чередование тренировочныхнагрузок по характеру и интенсивности; -комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательныеупражнения, душ - теплый/прохладный - душ -теплый/умеренно холодный/теплый -сеансы аэроионотерапии; -психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды; - посещения культурно-массовых мероприятий.	
--	--	--	--

### **III. Система контроля**

**3.1.** По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, 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 четвёртого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного



мастерства.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бескоробной, 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 арене.	Зачет/ незачет	Для всех этапов
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 изваний 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 спортом	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
39.	Врачебный контроль.	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
40.	Антидопинговая программа в России. ВАДА и РУСАДА	Зачет/ незачет	Для учебно-тренировочных этапов
<p><b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> минимальное количество правильных ответов для перевода из ЭНП-1 2 ответа; ЭНП -2,3 4 ответа; УТЭ-1 6 ответов; УТЭ-2 8 ответов; УТЭ-3 10 ответов; УТЭ-4 12ответов; УТЭ-5 14 ответов.</p>			

### 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по виду спорта «футбол» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (отражены в таблицах №11,12.)

Контрольные нормативы (промежуточная аттестация) проводится 1 раз в полгода (май-июнь), контрольно-переводные нормативы сдаются 1 раз в конце учебно-тренировочного года (декабрь).

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	5	-	-	9,20	10,20
			4	-	-	9,25	10,25
			3	-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с 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 места толчком двумя ногами	см	5	110	100	130	120
			4	105	95	125	115
			3	100	90	120	110
2.Нормативы специальной физической подготовки							
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 изменением направления 10 м	с	5	-	-	8,50	8,70
			4	-	-	8,55	8,75
			3	-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	5	-	-	11,50	11,70
			4	-	-	11,55	11,75
			3	-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	-	-	7	6
			4	-	-	6	5
			3	-	-	5	4

**ПРИМЕЧАНИЕ:** минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭНП-1-12 баллов, 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»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
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 3x10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
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 3x10 м	с	5	9,00	9,30
			4	9,50	9,80
			3	10,00	10,30
2.4.	Удар на точность поворотам (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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
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»			
<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: УТЭ-1 27 баллов, УТЭ-2 30 баллов, 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 3x10 м**

Техника выполнения: Челночный бег 3x10 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.

### **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 трёх касаний мяча, не считая остановки за

финишной линией. Упражнение считается законченным, когда обучающийся пересечёт 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 пересечёт линию финиша.

## **3. Ведение мяча 3x10 м (начиная со 2 года спортивной подготовки)**

Ведение мяча 3x10 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 - 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. Даётся 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. Даётся три попытки. Засчитывается лучшая.

**3.4. Организация приёма поступающих, порядок зачисления спортсменов, дополнительный приём 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 приёмной комиссии, приёма 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.

**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.**

### **4.1. 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.

#### **4.1.1. 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 лёжа – 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 партнёром, переноска партнёра 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 вперёд, 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, лёжа), 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 (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

## 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.

#### **4.1.2. 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.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бёдер).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнёра. 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 партнёрами 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 в начале пробегается лицом вперёд, а обратно - спиной вперёд и т. д. Бег боком и спиной вперёд (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд). 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, лёжа – 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 упрощённым



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 вперёд с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд 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 вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд 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.

#### 4.1.3. 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 подъёма, внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, 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 подъёма.

Удары на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ход движущемуся партнёру.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнёру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнёру.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча; на месте, в движении назад и вперёд, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнёров; 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 партнёру, 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 партнёру.

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 приём, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнёра 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 вперёд на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Обучающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнёра. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнёру 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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **4.1.4. 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 приёмов. Техничко-тактические упражнения

Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть:

Упражнения на расслабление мышечного аппарата. Дыхательные упражнения

Удары по мячу ногой.

Удары подъёмом (внешней, внутренней частью и серединой) стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резаные удары (внутренней и внешней частью подъёма) по катящемуся вперёд, навстречу и сбоку мячу. Удары с полёта (всеми способами).

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткие, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полёта.

Откидка мяча внешней частью подъёма 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, вперёд, в стороны и назад (по ходу полёта мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные 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 подъёма, 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 вперёд;

- быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперёд; быстро

отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад;

- при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая противника («скрещивание»);

- ложная передача мяча партнёру.

**Отбор мяча.**

Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определённые 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 своём игровом месте.

**В нападении:**

- уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча;

- выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения;

- правильно взаимодействовать с партнёрами 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 партнёру;
- правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе;
- взаимодействовать с вратарём;
- 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 партнёру.

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.

#### **4.1.5. 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 90-180 гр. и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частями подъёма по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъёмом. 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 подъёмом 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 партнёра;

- игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево – посылает мяч внутренней частью подъёма 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 низколетающего 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 и 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, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приёмов, 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.

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

## **Техника игры**

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру). Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, 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 полёта мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приёмы 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, надёжно 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 партнёру для приёма 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 вброске. 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,

надёжный 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 счёт 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 счёт 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 приёмы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнёров 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.

### **4.1.7. 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 уменьшенных размеров. «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 облегчённых условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами тактико-технических действий (далее 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 1x1. Игра 2x2 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.

#### **4.1.8. 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 ребёнка 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 ребёнка стать вратарём. 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 приобретённые, а врождённые, в первую очередь психофизиологические задатки ребёнка, 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 приёма мяча играет положение тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полёта: 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 приём, 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, вратарём и воротами. Ноги должны быть на ширине бёдер. 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 вперёд. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперёд. 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 приёме 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 приёма мяча при ударе. Первый контакт с мячом – касание его пальцами, руки подаются вперёд и совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной фазе приёма и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьёт». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги

находились на одной линии по ходу полёта мяча и движения тела подстраивались под мяч.

Техника приёма 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 вперёд и располагались прямо впереди туловища, а не сбоку (тело страхует приём мяча).

Техника приёма мяча: а) летящего в живот; б) после отскока мяча от газона. По выполнению – это более сложный технический приём. Вратарь в идеале должен стремиться к ловле мяча без отскока, но ему это удаётся 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 ещё больше наклонен вперёд, как бы «накрывая» мяч. Правильное расположение тела важно вдвойне. Важно определить правильный угол отскока.

Техника приёма верхнего мяча. Сложность этого приёма 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 счёт изгиба рук движение мяча гасится, затем идёт фиксация мяча в «корзинку».

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

Техника приёма мяча в падении. Этот приём 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.

Приём начинают с движения руки в направлении мяча. Отталкивание производят дальней от полёта мяча ногой. Соприкосновение с газоном 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 чётко 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 вратарём, 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 приёмы 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 полёта мяча может перестроиться. Удар наносят, пока мяч не коснётся 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 полёта мяча.

Удар с земли. Выполняют после того, как вратарь получил передачу от своего партнёра. Удар производят «щекой» или подъёмом. 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 бьёт подъёмом, для короткого – «щекой».

Броски рукой. Этот технический приём 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 её легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарём и партнёром нет противника, – в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнёра, сопровождая мяч как можно дальше и нижек земле.

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

#### **4.1.9. Теоретическая подготовка**

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 определённую 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.

#### **4.2. 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»**

**5.1.** 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 в МАУ ДО СШ «Родина» 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 Организации 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).

**5.2.** Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» реализуемые в МАУ ДО СШ «Родина» соответствуют Всероссийскому реестру видов спорта, см. Таблица №13

**Таблица №13**

#### **Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»**

<b>Наименование вида спорта</b>	<b>Номер-код вида спорта</b>	<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер-код спортивной дисциплины</b>
Футбол	0010002611 Я	футбол	0010012611Я
		мини-футбол (футзал)	0010022811Я

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.

### **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;
- 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 инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	5
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	5
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	5

Таблица № 15

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

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								
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
				количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	
3.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
4.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	
5.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	

6.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1
7.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
8.	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. (Таблица №18)

МАУ ДО СШ «Родина», 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», утверждённым 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», утверждённым 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», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Таблица №18

### Кадровые условия реализации программы

№ п/п	Кадровая укомплектованность		Количество ставок
	Общее количество работников, из них:		9
	руководящие работники		3
	тренеры-преподаватели, включая старших		4
	инструкторы-методисты, включая старших		2
	медицинские работники		0
	иные специалисты		0
	Уровень квалификации педагогических работников	с высшим образованием (профильным)	5
		со средним профессиональным образованием (профильным)	1

### Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУ ДО СШ «Родина».

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 МАУ ДО СШ «Родина» 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; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<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); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. <b>Физкультурно-массовые мероприятия:</b> «День футбола», «День защиты детей», «День физкультурника», «День знаний» <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; <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. Проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов. Конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков». 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. <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 <b>Беседы:</b> «Наш дом- Россия», «Война- печальной слова нет», 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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Турнир посвященный «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; «День Победы!», «День России»; Проведение мероприятий предусматривает Государственные символами России; - организация просмотра патриотических видеофильмов, походы в кино; - 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. 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> формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Лекционно-просветительная работа с обучающимися	Беседа: О информационной безопасности и зависимости; «Права, обязанности и ответственность пассажиров на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)» 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 Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей. Совместная деятельность родителей и обучающихся: - умственное развитие; - воспитание нравственной культуры; - воспитание эстетической культуры; - воспитание физической культуры и здорового образа жизни; - 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 поспортивной 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 мероприятиях для обучающихся спортивных	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, минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки 1 года	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения:</b>	<b>234 ч.</b>		
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>35 ч.</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 соревнованиях</b>		Ноябрь-Декабрь	Соревнование проводится на тренировке и является контрольным для обучающихся
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>107 ч.</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>4ч.</b>		
	Физическая культура и спорт в России	14 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	14 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	14 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	14 мин.	Январь-декабрь	Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых.
	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	14 мин.	Январь-декабрь	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Травматизм в процессе занятий футболом, оказания первой доврачебной помощи. Закаливание.
Общая характеристика спортивной подготовки	14 мин.	Январь-декабрь	Понятие о процессе спортивной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке.	

	Допинг в спорте	14 мин.	Январь-декабрь	Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	14 мин.	Январь-декабрь	Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
	Планирование и контроль спортивной подготовки	14 мин.	Январь-декабрь	Сущность и назначение планирования, его виды. Нормативы по видам подготовки.
	Физические способности и физическая подготовка	14 мин.	Январь-декабрь	Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц.
	Спортивные соревнования	14 мин.	Январь-декабрь	Виды спортивных соревнований. Правила игры в футбол
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	14 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	14 мин.	Январь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Техника безопасности на занятиях футболом	14 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	14 мин.	Январь-декабрь	Понятие о технических элементах футбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Основы тактики и тактической подготовки	14 мин.	Январь-декабрь	Понятие о тактике и тактической подготовки. Просмотр видеозаписей игр. Тактика нападения и защиты.
	Психологическая подготовка	14 мин.	Январь-декабрь	Общая психическая подготовка. Средства и методы психологического воздействия
	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	На данном этапе не применяется
	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	9 ч.	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	
	<b>Интегральная подготовка</b>	79 ч.	Январь-декабрь	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.
<b>Этап начальной подготовки 2 и 3 года</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки выше одного года обучения:</b>	<b>312 ч.</b>		
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>47 ч.</b>	Январь-декабрь	Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	-	Январь-декабрь	На данном этапе не применяется
	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>3-4 ч.</b>	Январь-декабрь	Соревнование проводится на тренировке и является контрольным для обучающихся.
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>140 ч.</b>	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>6 ч.</b>		
Физическая культура и спорт в России	22 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	22 мин.	Январь-декабрь	Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий футболом и их состояние.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	22 мин.	Январь-декабрь	Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.
Влияние физических упражнений на организм человека	22 мин.	Январь-декабрь	Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	22 мин.	Январь-декабрь	Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.
Общая характеристика спортивной подготовки	22 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	22 мин.	Январь-декабрь	Что такое допинг. Основные термины. Борьба с допингом.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	22 мин.	Январь-декабрь	Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
Планирование и контроль спортивной подготовки	22 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	22 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	22 мин.	Январь-декабрь	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
Техника безопасности на занятиях футболом	22 мин.	Январь-декабрь	Вводный инструктаж по охране труда для обучающихся. Общие 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	22 мин.	Январь-декабрь	Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники в футболе. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших футболистов.
Основы тактики и тактической подготовки	22 мин.	Январь-декабрь	Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Просмотр видеозаписей игр.
Психологическая подготовка	22 мин.	Январь-декабрь	Общая психическая подготовка. Средства и методы психологического воздействия. Психология команды.
Установка на игру и разбор результатов игр	22 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 ч.	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>	110 ч.	Январь-декабрь	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 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 1x1, 2x2 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 дотрех лет обучения:</b>	<b>520-624 ч.</b>		
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>78-94 ч.</b>	Январь-декабрь	Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42-50 ч.</b>	Январь-декабрь	Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты, выносливости, скорости, гибкости, ловкости.
	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>36-44 ч.</b>	Январь-декабрь	Не менее 4 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>187-224 ч.</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>42-50 ч.</b>		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 120-180 мин.	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	≈ 120-180 мин.	Январь-декабрь	История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 120-180 мин.	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	≈ 120-180 мин.	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	≈ 120-180 мин.	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	≈ 120-180 мин.	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	≈ 120-180 мин.	Январь-декабрь	Антидопинговая программа в мире и в России. ВАДА и РУСАДА.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	≈ 120-180 мин.	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	≈ 120-180 мин.	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	≈ 120-180 мин.	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	≈ 120-180 мин.	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	≈ 120-180 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.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники футбола	≈ 120-180 мин.	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	≈ 120-180 мин.	Январь-декабрь	Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика командной игры. Тактика игры нападения, защиты, вратаря.
	Психологическая подготовка	≈ 120-180 мин.	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 120-180 мин.	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	≈ 120-180 мин.	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>15-19 ч.</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>16-19 ч.</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>104-124 ч.</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 - преимущественность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4, 5 года</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе выше трех лет обучения:</b>	<b>624-728 ч.</b>		
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>87-102 ч.</b>	Январь-декабрь	Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>62-73 ч.</b>	Январь-декабрь	Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты, выносливости, скорости, гибкости, ловкости.
	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>50-58 ч.</b>	Январь-декабрь	Не менее 2 соревнований любого уровня. Выполнение спортивного разряда
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>113-131 ч.</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>75-87 ч.</b>		
	Физическая культура и спорт в России	≈ 264-308 мин.	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	≈ 264-308 мин.	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	≈ 264-308 мин.	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	≈ 264-308 мин.	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	≈ 264-308 мин.	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	≈ 264-308 мин.	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	≈ 264-308 мин.	Январь-декабрь	Антидопинговая программа в мире и в России. ВАДА и РУСАДА.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 264-308 мин.	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	≈ 264-308 мин.	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	≈ 264-308 мин.	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	≈ 264-308 мин.	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	≈ 264-308 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.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники футбола	≈ 264-308 мин.	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	≈ 264-308 мин.	Январь-декабрь	Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль 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	≈ 264-308 мин.	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 264-308 мин.	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	≈ 264-308 мин.	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>12-15 ч.</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>50-58 ч.</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
			август-декабрь	УМО, прием переводных нормативов
	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>175-204 ч.</b>	Январь-декабрь	<p>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 Центральные Защитников, Для Центральные Полузащитников, для нападающих. Игра 1x1, 2x2 посредством индивидуального обыгрывания.</p>