

**Муниципальное автономное учреждение физкультурно-спортивной направленности  
«Чемпион» муниципального район Белебеевский район  
Республики Башкортостан**

Утверждена приказом  
директора  
МАУ ФСН «Чемпион» г.Белебей  
№ 163 от «13» 06 2023г.  
Кудряшов М.Ю



**Программа дополнительной образовательной спортивной подготовки  
по виду спорта «Футбол»**

**Срок реализации программы: 4 года**

## Содержание:

### **I. Общие положения.**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....3

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».**

3. Сроки реализации.....6
4. Объем программы.....6
5. Виды обучения.....7
6. Годовой учебно-тренировочный план.....10
7. Календарный план воспитательной работы.....17
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....20
9. Планы инструкторской и судейской практики.....26
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....27

### **III. Система контроля.**

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....29
12. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....31
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....31

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

14. Программный материал.....37
15. Учебно-тематический план .....51

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

- VI. 16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....59**

### **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».**

- VIII. 17. Материально-технические условия.....59**
- IX. 18. Кадровые условия реализации программ .....65**
19. Перечень информационного обеспечения .....66

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. №579.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП).

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

Достижения поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на

определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 2.1. Краткая характеристика вида спорта «футбол»

**Футбол** (англ. **football**, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона.

В настоящее время футбол – самый популярный и массовый вид спорта в мире. Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут. Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу. Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа.

*Вратарь* может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола).

*Защитники* располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

*Полузащитники* действуют, как правило, в середине поля. Их задача – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

*Нападающие* располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача – взятие его ворот (т.е. голы).

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится футбольный судья – человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия. Задачи футбольного судьи – контролировать и обеспечивать:

- соблюдение правил игры;
- ход матча, его временные рамки;
- соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;
- соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;

- покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено);

- отсутствие на поле посторонних лиц;

- предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результате игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча.

*Помощники футбольного судьи* (судьи на линиях) располагаются за пределами поля. На каждый матч назначаются резервный судья и два помощника, в чьи обязанности входит сигнализировать:

- о выходе мяча за пределы поля;

- о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;

- когда кто-то из игроков находится в положении «вне игры»;

- когда поступает просьба о замене игрока;

- о нарушениях правил футбола, которые оказались не замеченными судьей в поле;

- при выполнении 11-метрового удара – о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

*Футбольное поле* для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественным или искусственным в соответствии с правилами соревнований. Размеры стандартного поля: Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м. Размеры поля для игры юных футболистов. Размер поля зависит от размера шага и дальности удара в каждой возрастной группе.

*Мяч.* Размер 4. Является стандартным для мини-футбола, также предназначается для тренировок детей в возрасте 10-12 лет. В соответствии с правилами ФИФА мяч может быть изготовлен из кожи или других пригодных материалов, вес мяча – в пределах 369-425 г, а объем окружности не должен превышать 63,5 см.

Размер 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 11 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

*Ворота.* На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (5 м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта.

*Экипировка.* Обязательными элементами экипировки футболиста являются футболка, трусы, гетры, щитки и футбольная обувь. Цвет экипировки вратарей должен отличаться от цвета экипировки остальных игроков и судьи. Игрок не должен надевать то, что может во время игры в футбол представлять опасность для него самого или других (включая ювелирные изделия).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта футбол включает следующие спортивные дисциплины:

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|------------------------------------|---------------------------------|
| Футбол                             | 001 001 12611Я                  |
| Мини-футбол (футзал)               | 001 002 2411 Я                  |
| Пляжный футбол                     | 001 003 2611Я                   |
| Футбол 6х6, 7х7, 8х8               |                                 |

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

**Таблица №1**

| Этапы спортивной подготовки                                 | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                   | 3  | 7  | 14                      |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5  | 10   | 12                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства               | не ограничивается                                  | 14   | 6                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                         | не ограничивается                                  | 16   | 4                       |

### 4. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Таблица №2).

**Таблица №2**

| Этапы и годы спортивной подготовки |
|------------------------------------|
|------------------------------------|

| Этапный норматив             | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------|---------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | До года                   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                     | 6-8        | 10-12   | 12-16          | 16-18   | 18-24                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                   | 312-416    | 520-624   | 624-832        | 832-936                                       | 936-1248                            |

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

Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- участие в спортивных и иных соревнованиях, тренировочных сборах.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица № 3)**

*Таблица № 3*

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|       |                                    | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |                                    | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1     | Общая физическая подготовка (%)    | 13-17                              | 13-17      | 13-17   | 13-17          | 9-11  | 7-9                                 |

|   |  |       |       |       |       |       |       |
|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 2 | Специальная физическая подготовка (%)  | -     | -     | 7-9   | 9-11  | 9-11  | 9-11  |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (%)   | -     | -     | 7-8   | 7-8   | 10-12 | 9-11  |
| 4 | Техническая подготовка (%)   | 45-52 | 43-49 | 35-39 | 18-20 | 9-11  | 7-9   |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                   | 1-2   | 1-2   | 7-9   | 11-13 | 19-20 | 26-29 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%)  | -     | -     | 2-3   | 2-3   | 3-4   | 2-3   |
| 7 | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5   | 3-5   | 2-4   | 8-11  | 8-11  | 8-11  |
| 8 | Интегральная подготовка %  | 32-36 | 34-39 | 20-24 | 26-29 | 27-32 | 25-28 |

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные  |   |   |   |                                     |

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

### **Спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

*Таблица №5*

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

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

6.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

## Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                     | Этапы и годы подготовки   |            |            |  |            |            |            |            |
|----------|--|---------------------------|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
|          |  | Этап начальной подготовки |            |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |            |            |            |            |
|          |  | НП-1                      | НП-2       | НП-3       | УТ-1   | УТ-2       | УТ-3       | УТ-4       | УТ-5       |
|          | <b>Часов в неделю</b>                                  | <b>6</b>                  | <b>6</b>   | <b>8</b>   | <b>10</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>14</b>  | <b>16</b>  |
|          | <b>Максимальная продолжительность одного занятия</b>   | <b>2</b>                  | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   |
|          | <b>Наполняемость групп (чел.)</b>                      | <b>14</b>                 | <b>14</b>  | <b>14</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  |
| 1.       | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 47                        | 47         | 62         | 78   | 95         | 95         | 109        | 125        |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | -                         | -          | -          | 36   | 44         | 44         | 80         | 92         |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | -                         | -          | -          | 36   | 43         | 43         | 50         | 58         |
| 4.       | Техническая подготовка (ч.)                            | 140                       | 140        | 188        | 193  | 230        | 230        | 146        | 166        |
| 5.       | Тактическая подготовка (ч.)                            | 2                         | 2          | 3          | 22   | 24         | 24         | 69         | 73         |
| 6.       | Теоретическая подготовка                               | 3                         | 3          | 3          | 10   | 13         | 13         | 15         | 20         |
| 7.       | Психологическая подготовка (ч.)                        | 1                         | 1          | 2          | 5  | 7          | 7          | 10         | 15         |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 3                         | 3          | 3          | 3  | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 9.       | Инструкторская практика (ч.)                           | -                         | -          | -          | 5  | 6          | 6          | 7          | 8          |
| 10.      | Судейская практика (ч.)                                | -                         | -          | -          | 5  | 6          | 6          | 7          | 8          |
| 11.      | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | 3                         | 3          | 3          | 5  | 7          | 7          | 20         | 23         |
| 12.      | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 3                         | 3          | 6          | 7  | 7          | 7          | 29         | 34         |
| 13.      | Интегральная подготовка (ч.)                           | 110                       | 110        | 146        | 115  | 138        | 138        | 182        | 206        |
|          | <b>Итого (ч.)</b>                                      | <b>312</b>                | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>520</b>   | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b> |

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения специально-физической подготовке.

Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов футбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

**Тактическая подготовка** - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела «*Теоретическая подготовка*» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство

ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

**Медико-биологическая система мероприятий** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение

системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачевнобиологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

**Интегральная подготовка** понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

## 7. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

**Целью воспитательной работы** является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №7

Таблица № 7

| № п/п     | Направление работы                     | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-----------|--|--|------------------|
| <b>1.</b> | <b>Профориентационная деятельность</b> |  |                  |
| 1.1.      | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; | В течение года   |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>   |                |
| 1.2. | Инструкторская практика   | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>  | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>  | В течение года |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | закаливания и укрепления иммунитета).  |                |
| 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   | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

## **8. 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» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План антидопинговых мероприятий

*Таблица №8*

| Спортсмены                | Вид программы | Тема           | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|---------------------------|---------------|----------------|---|------------------|
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые     | «Честная игра» | Тренер                                  | 1-2 раза в год   |

|   |  |   |                |
|---|--|---|----------------|
| старты  |  |   |                |
| 2. Теоретическое занятие  | «Ценности спорта.<br>«Честная игра»                              | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>                      | 1 раз в год    |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | Тренер  | 1 раз в месяц  |
| 4. Антидопинговая викторина   | «Играй честно»   | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br><b>РУСАДА</b> | По назначению  |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | Спортсмен   | 1 раз в год    |
| 6. Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер  | 1-2 раза в год |
| 7. Семинар для тренеров   | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br><br>«Роль тренера      | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>                      | 1-2 раза в год |

|   |                                       |  |  |                |
|---|---------------------------------------|--|--|----------------|
|   |                                       | и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                   | РУСАДА   |                |
| <b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 1. Веселые старты                     | «Честная игра»   | Тренер   | 1-2 раза в год |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | Спортсмен  | 1 раз в год    |
|   | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»   | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br>РУСАДА | По назначению  |
|   | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br><br>«Проверка лекарственных средств» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br>РУСАДА | 1-2 раза в год |
|   | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»               | Тренер   | 1-2 раза в год |
| <b>Этап совершенствования спортивного</b>                 | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | Спортсмен  | 1 раз в год    |
|   | 2. Семинар                            | «Виды нарушений Антидопингов   | <b>Ответственный за</b>  | 1-2 раза в год |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <p><b>мастерства,</b></p> <p><b>Этап высшего спортивного мастерства</b></p> |  | <p>ых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p> | <p><b>антидопинговое</b></p> <p><b>обеспечение в регионе</b></p> <p><b>РУСАДА</b></p> |  |
|---|--|---|---|--|

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

### **Определения терминов**

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные

Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №9

### Примерный план инструкторской и судейской практики

*Таблица №9*

| № п/п | Задачи обучения   | Виды работы  | Сроки реализации  |
|-------|---|--|---|
| 1.    | <p>1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p> | <p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим</p> | <p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа</p> |

|    |  |   |                       |
|----|--|---|-----------------------|
|    |  | элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. | спортивной подготовки |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.             |                       |
| 3. | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту  | Судейство соревнований по виду спорта   |                       |

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

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно -правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №10

### План применения восстановительных средств и мероприятий

*Таблица №10*

| № п/п | Средства и мероприятия  | Сроки реализации  |
|-------|---|---|
| 1     | Рациональное питание:<br>- сбалансировано по энергетической ценности;<br>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);<br>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.   | В течение всего периода спортивной подготовки   |
| 2     | Физиотерапевтические методы:<br>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.<br>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.<br>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.<br>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий. |
| 3     | Фармакологические средства:<br>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.<br>2. Препараты пластического действия.<br>3. Препараты энергетического действия.   | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | 4. Адаптогены.<br>5. Иммуномодуляторы.<br>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.<br>7. Антиоксиданты.<br>8. Гепатопротекторы.<br>9. Анаболизующие.<br>10. Аминокислоты.<br>11. Фитопрепараты.<br>12. Пробиотики, эубиотики. | и согласно календарю спортивных мероприятий |
| 4 | Кислородотерапия (кислородные коктейли).   | Каждый четверг                              |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

### 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

Таблица №11

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |  |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | -                         | -       | 9,30                         | 10,30   |
| 1.2.  | Бег на 10 м с высокого старта  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 2,35                      | 2,50    | 2,30                         | 2,40    |
| 1.3.  | Бег на 30 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | -                         | -       | 6,0                          | 6,5     |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 100                       | 90      | 120                          | 110     |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |  |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 3,20                      | 3,40    | 3,00                         | 3,20    |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | -                         | -       | 8,60                         | 8,80    |

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

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

*Таблица №12*

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |  |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 2,20     | 2,30    |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 8,70     | 9,00    |
| 1.3.  | Бег на 30 м  | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 5,40     | 5,60    |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 160      | 140     |
| 1.5.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 30       | 27      |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |  |                      |          |         |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 2,60     | 2,80    |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 7,80     | 8,00    |
| 2.3.  | Ведение мяча 3x10м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 10,00    | 10,30   |
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов)  | количество попаданий | не менее |         |
|   |  |                      | 5        | 4       |

|  |   |                      |   |       |
|--|---|----------------------|---|-------|
| 2.5.   | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)  | количество попаданий | не менее  |       |
|  |   |                      | 5   | 4     |
| 2.6.   | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м                    | не менее  |       |
|  |   |                      | 8   | 6     |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b> |   |                      |   |       |
| 3.1.   | Бег на 10 м с высокого старта   | с                    | не более  |       |
|  |   |                      | 2,20  | 2,30  |
| 3.2.   | Бег на 30 м   | с                    | не более  |       |
|  |   |                      | 5,40  | 5,60  |
| 3.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                   | не менее  |       |
|  |   |                      | 160   | 140   |
| 3.4.   | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более  |       |
|  |   |                      | 8,70  | 9,00  |
| <b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>      |   |                      |   |       |
| 4.1.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами                            | см                   | не менее  |       |
|  |   |                      | 20  | 16    |
| 4.2.   | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)      | с                    | не более  |       |
|  |   |                      | 29,40   | 32,60 |
| <b>5. Уровень спортивной квалификации</b>  |   |                      |   |       |
| 5.1.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                  |                      | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются  |       |
| 5.2.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)               |                      | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |       |

### Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации.

**Челночный бег 30 м (3x10 м) и 5x6 м.** На расстоянии 10 м (6м) друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждую из упомянутых линий.

**Бег на 10м и 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на

контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Ведение мяча 10 м.** Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

**Ведение мяча 3x10 м.** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Удар на точность по воротам.** Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

**Передача мяча в «коридор».** Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1x1 и 2x2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

**Вбрасывание мяча на дальность.** Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Челночный бег 104 м с высокого старта.** Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки футболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе

аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов футбола (индивидуально или в игре):

- основные элементы технической подготовки;
- ходьба в сочетании с бегом;
- бег с изменением направления, скорости, с приставными шагами – вправо, влево, спиной вперед, зигзагом – с выпадом в стороны, с подскоками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, челночный бег;
- защитная стойка;
- прыжки вверх, отталкиваясь одной или двумя ногами, вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной или двумя ногами;
- удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам, серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам, внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, пяткой, пяткой скрестно;
- удар – бросок стопой, с лета внутренней стороной стопы;
- боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета;
- удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;
- прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней стороной стопы, мяча подошвой;
- обманные движения без мяча;
- финт «Уходом»,
- «Проброс мяча мимо соперника»;
- выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении;
- отбор мяча выбиванием, перехватом;
- комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом.

Тактика игры в атаке:

1. «открывание»;
2. отвлечение соперников;
3. маневрирование;
4. передачи;
5. ведение и обводка;
6. удары по воротам;
7. комбинация «игра в одно - два касания» между двумя партнерами, «Стенка», «Двойная стенка», «Скрещивание», «Смена мест», «Пропускание мяча», при введении мяча в игру из-за боковой линии, при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля, при розыгрыше угловых ударов.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №13.

## Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

*Таблица №13*

| Норматив  | Содержание   |
|---|--|
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам   | Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки. |
| Удар по мячу любым способом левой, правой ногой с расстояния 17 м - (15 лет), 11 м - (8-14 лет) | Футболисты 8-14 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 15 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.   |
| Передача мяча (пас)   | Футболист должен поставить опорную ногу на расстояние не более 10 см сбоку от мяча. Нога должна стоять на одном уровне с мячом. Ногу, которой будет совершаться удар, необходимо ставить жестко.   |
| Отбор мяча  | Для этого необходимо сблизиться с противником и в момент, когда он теряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу или толкнуть соперника плечом в плечо и овладеть мячом.  |
| Жонглирование мячом   | Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.  |
| Вбрасывание мяча двумя рукой из-за головы на дальность  | Выполняется с разбега, не выходя за пределы игровой площадки.  |
| Удар по мячу на дальность   | Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.   |

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает передачу нормативов программы.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»**

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МАУ ФСН «Чемпион» г. Белебея.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах №№14-21

## Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

**Таблица №14**

| № п/п | Виды подготовки  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 3         | 3         | 3         | 6         | 5         | 3         | 3         | 3         | 6         | 6         | 3         | 3         | 47          |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 11        | 11        | 11        | 11        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 140         |
| 5.    | Тактическая подготовка (ч.)                            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | 2           |
| 6.    | Теоретическая подготовка (ч.)                          | 1         | -         | 1         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3           |
| 7.    | Психологическая подготовка (ч.)                        | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 1           |
| 8.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | -         | -         | -         | 1         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3           |
| 9.    | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 10.   | Судейская практика (ч.)                                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 11.   | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | 3           |
| 12.   | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 2         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3           |
| 13.   | Интегральная подготовка                                | 9         | 10        | 10        | 8         | 7         | 10        | 11        | 13        | 6         | 8         | 9         | 9         | 110         |
|       | <b>Итого (ч)</b>                                       | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>312</b>  |

## Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения

*Таблица №15*

| № п/п | Виды подготовки  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 3         | 3         | 3         | 6         | 5         | 3         | 3         | 3         | 6         | 6         | 3         | 3         | 47          |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 11        | 11        | 11        | 11        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 140         |
| 5.    | Тактическая подготовка (ч.)                            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | 2           |
| 6.    | Теоретическая подготовка (ч.)                          | 1         | -         | 1         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3           |
| 7.    | Психологическая подготовка (ч.)                        | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 1           |
| 8.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | -         | -         | -         | 1         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3           |
| 9.    | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 10.   | Судейская практика (ч.)                                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 11.   | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | 3           |
| 12.   | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 2         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3           |
| 13.   | Интегральная подготовка                                | 9         | 10        | 10        | 8         | 7         | 10        | 11        | 13        | 6         | 8         | 9         | 9         | 110         |
|       | <b>Итого (ч)</b>                                       | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>312</b>  |

## Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

*Таблица №16*

| № п/п | Виды подготовки  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 6         | 6         | 5         | 5         | 5         | 5         | 62          |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 16        | 14        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 14        | 16        | 16        | 16        | 188         |
| 5.    | Тактическая подготовка (ч.)                            | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | 1         | 1         | -         | -         | -         | -         | 3           |
| 6.    | Теоретическая подготовка (ч.)                          | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 3           |
| 7.    | Психологическая подготовка (ч.)                        | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | 2           |
| 8.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 3           |
| 9.    | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 10.   | Судейская практика (ч.)                                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 11.   | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 3           |
| 12.   | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | -         | 2         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | 6           |
| 13.   | Интегральная подготовка                                | 10        | 11        | 12        | 15        | 14        | 8         | 13        | 13        | 15        | 10        | 13        | 12        | 146         |
|       | <b>Итого (ч)</b>                                       | <b>34</b> | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>416</b>  |

## Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения

*Таблица №17*

| № п/п | Виды подготовки  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 7         | 5         | 7         | 7         | 5         | 7         | 7         | 7         | 5         | 7         | 7         | 7         | 78          |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 36          |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 36          |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 16        | 17        | 16        | 16        | 16        | 16        | 193         |
| 5.    | Тактическая подготовка (ч.)                            | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 2         | 22          |
| 6.    | Теоретическая подготовка (ч.)                          | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 10          |
| 7.    | Психологическая подготовка (ч.)                        | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | -         | 1         | 5           |
| 8.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 1         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 3           |
| 9.    | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | -         | 1         | 5           |
| 10.   | Судейская практика (ч.)                                | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | -         | 1         | 5           |
| 11.   | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 1         | 1         | -         | 1         | -         | 1         | 5           |
| 12.   | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | -         | 1         | 1         | -         | 1         | 1         | -         | -         | 2         | -         | 1         | -         | 7           |
| 13.   | Интегральная подготовка                                | 11        | 10        | 10        | 8         | 12        | 9         | 8         | 10        | 11        | 7         | 11        | 8         | 115         |
|       | <b>Итого (ч)</b>                                       | <b>43</b> | <b>40</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>43</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>46</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>520</b>  |

## Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения

*Таблица №18*

| № п/п | Виды подготовки  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 7         | 9         | 9         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 9         | 9         | 7         | 7         | 95          |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 2         | 4         | 4         | 4         | 44          |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 4         | 4         | 5         | 4         | 4         | 4         | 4         | -         | -         | 4         | 6         | 4         | 43          |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 20        | 20        | 20        | 18        | 20        | 19        | 18        | 18        | 20        | 20        | 19        | 18        | 230         |
| 5.    | Тактическая подготовка (ч.)                            | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 24          |
| 6.    | Теоретическая подготовка (ч.)                          | -         | 1         | 2         | -         | -         | -         | 4         | -         | 2         | 2         | 2         | -         | 13          |
| 7.    | Психологическая подготовка (ч.)                        | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | 2         | 2         | 1         | 7           |
| 8.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | 4           |
| 9.    | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3         | -         | 6           |
| 10.   | Судейская практика (ч.)                                | -         | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3         | 6           |
| 11.   | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 3         | 7           |
| 12.   | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 3         | -         | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | 7           |
| 13.   | Интегральная подготовка                                | 9         | 8         | 9         | 12        | 9         | 11        | 16        | 23        | 12        | 11        | 6         | 12        | 138         |
|       | <b>Итого (ч)</b>                                       | <b>51</b> | <b>48</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>624</b>  |

## Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения

*Таблица №19*

| № п/п | Виды подготовки  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 7         | 9         | 9         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 9         | 9         | 7         | 7         | 95          |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 2         | 4         | 4         | 4         | 44          |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 4         | 4         | 5         | 4         | 4         | 4         | 4         | -         | -         | 4         | 6         | 4         | 43          |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 20        | 20        | 20        | 18        | 20        | 19        | 18        | 18        | 20        | 20        | 19        | 18        | 230         |
| 5.    | Тактическая подготовка (ч.)                            | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 24          |
| 6.    | Теоретическая подготовка (ч.)                          | -         | 1         | 2         | -         | -         | -         | 4         | -         | 2         | 2         | 2         | -         | 13          |
| 7.    | Психологическая подготовка (ч.)                        | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | 2         | 2         | 1         | 7           |
| 8.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | 4           |
| 9.    | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3         | -         | 6           |
| 10.   | Судейская практика (ч.)                                | -         | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3         | 6           |
| 11.   | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | 3         | 7           |
| 12.   | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 3         | -         | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | 7           |
| 13.   | Интегральная подготовка                                | 9         | 8         | 9         | 12        | 9         | 11        | 16        | 23        | 12        | 11        | 6         | 12        | 138         |
|       | <b>Итого (ч)</b>                                       | <b>51</b> | <b>48</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>51</b> | <b>54</b> | <b>624</b>  |

## Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения

*Таблица №20*

| № п/п | Виды подготовки  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 8         | 8         | 8         | 10        | 9         | 9         | 9         | 12        | 10        | 10        | 8         | 8         | 109         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | -         | 8         | 8         | 8         | 80          |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 7         | 7         | 7         | -         | -         | 7         | 7         | -         | -         | -         | 8         | 7         | 50          |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 12        | 12        | 12        | 12        | 13        | 13        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 146         |
| 5.    | Тактическая подготовка (ч.)                            | 5         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 5         | 5         | 69          |
| 6.    | Теоретическая подготовка (ч.)                          | -         | 2         | 2         | 3         | -         | -         | -         | -         | 2         | 2         | 2         | 2         | 15          |
| 7.    | Психологическая подготовка (ч.)                        | 1         | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | -         | 3         | 3         | 10          |
| 8.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | 4           |
| 9.    | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | -         | -         | 3         | -         | -         | -         | -         | -         | 3         | 1         | -         | 7           |
| 10.   | Судейская практика (ч.)                                | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | 3         | 7           |
| 11.   | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | -         | -         | 5         | 5         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 5         | 5         | 20          |
| 12.   | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 6         | -         | 6         | -         | 5         | 6         | 6         | -         | -         | -         | -         | -         | 29          |
| 13.   | Интегральная подготовка                                | 11        | 14        | 8         | 16        | 16        | 11        | 15        | 27        | 27        | 21        | 7         | 9         | 182         |
|       | <b>Итого (ч)</b>                                       | <b>59</b> | <b>56</b> | <b>61</b> | <b>62</b> | <b>61</b> | <b>59</b> | <b>62</b> | <b>64</b> | <b>59</b> | <b>62</b> | <b>61</b> | <b>62</b> | <b>728</b>  |

## Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения

*Таблица №21*

| № п/п | Виды подготовки  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 9         | 9         | 10        | 11        | 10        | 11        | 11        | 11        | 11        | 10        | 11        | 11        | 125         |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | 8         | 7         | 8         | 8         | 8         | 8         | 7         | 8         | 7         | 8         | 8         | 7         | 92          |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | 5         | 4         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 5         | 58          |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 14        | 13        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 14        | 13        | 166         |
| 5.    | Тактическая подготовка (ч.)                            | 6         | 6         | 7         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 73          |
| 6.    | Теоретическая подготовка (ч.)                          | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 2         | 1         | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 20          |
| 7.    | Психологическая подготовка (ч.)                        | 1         | 1         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 15          |
| 8.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | 4           |
| 9.    | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | 1         | 1         | -         | 8           |
| 10.   | Судейская практика (ч.)                                | -         | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | 1         | 1         | -         | 8           |
| 11.   | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | 2         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 23          |
| 12.   | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 34          |
| 13.   | Интегральная подготовка                                | 13        | 21        | 17        | 17        | 17        | 16        | 18        | 17        | 19        | 17        | 14        | 20        | 206         |
|       | <b>Итого (ч)</b>                                       | <b>65</b> | <b>66</b> | <b>71</b> | <b>70</b> | <b>71</b> | <b>70</b> | <b>70</b> | <b>71</b> | <b>68</b> | <b>70</b> | <b>70</b> | <b>70</b> | <b>832</b>  |

**Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки**

*Таблица №22*

| Вид подготовки              | Виды упражнений | Рекомендации по выполнению   |
|-----------------------------|-----------------|--|
| Общая физическая подготовка | Выносливость    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кросс. Во время бега необходимо периодически делать ускорения.</li> <li>- Прыжки со скакалкой: при выполнении упражнения старайтесь делать разные прыжки: на одной и двух ногах в различном темпе.</li> <li>- Силовые упражнения - это могут быть как занятия на тренажерах, так и упражнения со своим весом (пресс, отжимания, приседания). Необходимо задействовать все основные группы мышц.</li> <li>- Статические упражнения: к таким упражнениям относятся: планки различных видов (на руках, на предплечьях, на одной руке и одной ноге, боковые планки и т. д.).</li> </ul>   |
|                             | Скорость        | <p>Без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры,</li> <li>- Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м),</li> <li>- Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу,</li> <li>- 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м,</li> <li>- Бег под уклон, бег в гору,</li> <li>- Бег за лидером на 20-30 м,</li> <li>- Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком,</li> <li>- Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.,</li> <li>- семенящий бег с переходом на быстрый бег,</li> <li>- бег с ускорением на 30-40 м,</li> <li>- прыжки на двух ногах по 15-20 м,</li> <li>- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).</li> </ul> <p>С мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры,</li> <li>- Неточные передачи мяча в парах,</li> <li>- Остановка неожиданно появляющегося мяча,</li> <li>- Сделать рывок к мячу, лежащему на</li> </ul> |

|                                   |                                       |   |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---|
|                                   |                                       | расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.  |
|                                   | Сила                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в различных упорах,</li> <li>- Силовые броски набивного мяча,</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую,</li> <li>- Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги,</li> <li>- Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой.</li> </ul>   |
|                                   | Координация и другие виды упражнений. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений,</li> <li>- Наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</li> <li>- Круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</li> <li>- Повороты туловища вправо- влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</li> <li>- Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</li> </ul> |
| Специальная физическая подготовка | Развития силы                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приседания с отягощением,</li> <li>- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением,</li> <li>- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх,</li> <li>- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед,</li> <li>- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность,</li> <li>- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</li> </ul>   |
|                                   | Развития быстроты                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях),</li> </ul>   |

|                                    |   |  |
|------------------------------------|---|--|
|                                    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости,</li> <li>- 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).</li> </ul>  |
|                                    | Развитие ловкости   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный и повторный бег с мячом,</li> <li>- Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности,</li> <li>- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. 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.</li> </ul> |
| Участие в спортивных соревнованиях | Муниципальные соревнования по футболу, Первенство Республики Башкортостан |  |
| Технико-тактическая подготовка     | Удары по мячу ногами  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар серединой подъема,</li> <li>- Удар внутренней частью подъема,</li> <li>- Удар внешней частью подъема,</li> <li>- Удар носком,</li> <li>- Резаный удар,</li> <li>- Резаный удар внутренней частью подъема,</li> <li>- Удары с лета,</li> <li>- Удары с полулета.</li> </ul>   |
|                                    | Удары по мячу головой   | - Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, в прыжке и в броске.  |
|                                    | Остановки мяча  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,</li> <li>- Остановка катящегося мяча подошвой,</li> <li>- Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.</li> </ul>  |
|                                    | Ведение мяча  | Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком.  |
|                                    | Отбор мяча  | - Отбор мяча перехватом - применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <p>отбить его, ставя на его пути ногу,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбор мяча толчком - производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо,</li> <li>- Отбор мяча подкатом - отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом.</li> </ul>   |
| Теоретическая подготовка                          | Календарно-тематический план   | Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.   |
| Психологическая подготовка                        | Воспитание личностных качеств  | - Любовь к спорту и футболу, патриотизм.  |
|   | Воспитание волевых качеств   | - Смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка.   |
|   | Развитие психофизиологических качеств  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования.</li> <li>- Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.</li> </ul>   |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |  | Контрольный тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно прочно усвоен.  |
| Инструкторская и судейская практика               |  | <p>Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.</p> |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Углубленное медицинское обследование,</li> <li>-Тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях.</li> <li>- Определение</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.</li> </ul>  |

|                                      |  |  |
|--------------------------------------|--|--|
|                                      | <p>специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.</p>  |  |
| <p>Восстановительные мероприятия</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рациональное питание,</li> <li>- Витаминизацию,</li> <li>- Физические средства восстановления.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов,</li> <li>- Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов,</li> <li>- Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой.</li> </ul> |

## 15. Учебно-тематический план

*Таблица № 23*

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.<br>Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.   |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.<br>Понятие о травматизме.   |

|   |  |                  |              |   |
|---|--|------------------|--------------|---|
|   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта            | ≈ 13/20          | май          | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈ 14/20          | июнь         | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 14/20          | август       | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20          | ноябрь-май   | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|   | Техника игры в футбол  | ≈ 14/20          | ноябрь - май | Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |              |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107         | сентябрь     | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского движения  | ≈ 70/107         | октябрь      | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 70/107         | ноябрь       | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным  |

|   |          |                 |  |  |
|---|----------|-----------------|--|--|
|   |          |                 |  | соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
| Физиологические основы физической культуры                                      | ≈ 70/107 | декабрь         |  | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.   |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | ≈ 70/107 | январь          |  | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май             |  | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка  | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель |  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.   |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                  | ≈ 60/106 | декабрь-май     |  | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта   | ≈ 60/106 | декабрь-май     |  | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Основы техники и тактики мини-футбола   | ≈ 60/106 | декабрь-май     |  | Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола |

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

**Подготовительный период** подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально- подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №24

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:**

*Таблица № 24*

| <b>Этапы спортивной подготовки</b>                 | <b>Группы начального этапа спортивной подготовки</b>  | <b>Группы тренировочного этапа спортивной подготовки</b>  |
|--|---|---|
| <p align="center"><b>Подготовительный этап</b></p> | <p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в футбол.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p>Специально-подготовительный этап. Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> | <p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.</p> <p>Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6.</p> <p>Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> <p>Специально-подготовительный этап - задачи специально- подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмонагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательнойнаправленности (контрольные игры).</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Предсоревновательный этап</b></p> | <p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла</p> |
|---|---|

Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Наэтом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю

|                              |  |   |
|------------------------------|--|---|
|                              | использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).   | составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).   |
| <b>Соревновательный этап</b> | В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.  | Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней. |
| <b>Переходный этап</b>       | Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла. | Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.    |

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта футбол относятся:**

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

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

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

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

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

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

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

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №25);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №26);
- 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.

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

Таблица № 25

| № п/п  | Наименование оборудования, спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий            |
|--|--|-------------------|-------------------------------|
| 1  | Барьер тренировочный (регулируемый)  | штук              | 10                            |
| 2  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х5 м)           | штук              | 4                             |
| 3  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х3 м)           | штук              | 4                             |
| 4  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(1х2 м или 1х1 м) | штук              | 8                             |
| 5  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)   | комплект          | 3                             |
| 6  | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)  | комплект          | 1                             |
| 7  | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой  | комплект          | 4                             |
| 8  | Сетка для переноски мячей  | штук              | на группу<br>2                |
| 9  | Стойка для обводки   | штук              | 20                            |
| 10   | Секундомер   | штук              | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 11   | Свисток  | штук              | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 12   | Тренажер «лесенка»   | штук              | на группу<br>2                |
| 13   | Фишка для установления размеров площадки   | штук              | на группу<br>50               |
| 14   | Флаг для разметки футбольного поля   | штук              | 6                             |
| Для спортивной дисциплины «футбол»               |  |                   |                               |
| 15   | Ворота футбольные стандартные с сеткой   | штук              | 2                             |
| 16   | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой   | штук              | 2                             |
| 17   | Макет футбольного поля с магнитными фишками  | штук              | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 18   | Мяч футбольный (размер № 3)  | штук              | 14                            |
| 19   | Мяч футбольный (размер № 4)  | штук              | 14                            |
| 20   | Мяч футбольный (размер № 5)  | штук              | 12                            |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |  |                   |                               |
| 21   | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х3 м)           | штук              | 2                             |
| 22   | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками   | штук              | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 23   | Мяч для мини-футбола   | штук              | на группу<br>14               |
| Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»       |  |                   |                               |
| 24   | Ворота футбольные, тренировочные, переносные,  | штук              | 2                             |

|    |                                      |      |           |
|----|--------------------------------------|------|-----------|
|    | уменьшенных размеров с сеткой(2х3 м) |      |           |
| 25 | Мяч для пляжного футбола             | штук | на группу |
|    |                                      |      | 14        |

Таблица № 26

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 27

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

Таблица № 28

| 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) эксплуатации |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства эксплуатации |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |  |                   |                   | Количество                  | срок эксплуатации (лет) | Количество   | срок эксплуатации (лет) | Количество   | срок эксплуатации (лет) | Количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Брюки тренировочные для вратаря                          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1  | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.   | Гетры футбольные   | пар               | на обучающегося   | 2                           | 1                       | 2  | 1                       | 2  | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 3.   | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1  | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.   | Костюм спортивный парадный                               | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -  | -                       | 1  | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 5.   | Костюм спортивный тренировочный                          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1  | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.   | Перчатки футбольные для вратаря                          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1  | 0,5                     | 1                                   | 0,5                     |
| 7.   | Свитер футбольный для вратаря                            | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1  | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8.   | Форма игровая (шорты и                                   | комплект          | на                | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1  | 1                       | 1                                   | 1                       |

|  |   |      |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
|--|---|------|-----------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
|  | футболка)                                 |      | обучающегося    |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 9.   | Футболка тренировочная с длинным рукавом  | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 10.  | Футболка тренировочная с коротким рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 11.  | Шорты футбольные                          | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 12.  | Щитки футбольные                          | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «футбол»               |   |      |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 13.  | Бутсы футбольные                          | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |   |      |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 14.  | Обувь для мини-футбола (футзала)          | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

18.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

## 19. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол // Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. —496 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта//Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
3. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность // М.: Терра-спорт, 2000.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх // Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Киев. 1999.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта // М.: ИКА, 1998. - 320 с.
8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
9. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир,1996-198 с.
- 10.Юный футболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

### **Рекомендуемая литература для родителей и обучающихся:**

11. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
12. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
13. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

### **Интернет ресурсы:**

[www.football.kulichki.net](http://www.football.kulichki.net)

[www.soccer.ru](http://www.soccer.ru) Приложение 1

Сайт Министерства Спортa РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru> 81

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru> <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/>

*Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов*

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
3. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

*Литература, рекомендуемая для занимающихся*

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004