

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»**

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагогическим советом  
МАУ ДО «СШ»  
Протокол от 29.08.2023 г. № 2

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом МАУДО «СШ»  
от 29.08.2023 г. № 99

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФУТБОЛ»**

**(этап начальной подготовки,  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Автор – составитель: Шмелев А.В.

старший тренер – преподаватель МАУД «СШ»

г. Сольцы  
2023 г.

## **I. Общие положения.**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «футбол» в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:  
начальной подготовки;  
учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

2.Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

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)	5	10	12

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год
Количество часов в неделю	6	6	6	10	10	10	12	12
Общее количество часов в год	312	312	312	520	520	520	624	624

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям очные	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, Первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной Физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### 5.3. 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.

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

Виды спортивных соревнований, игр	Этап и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<b>Контрольные</b>	3	4	3	1
<b>Отборочные</b>	-	-	1	1

5.4. Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план

### Годовой учебно – тренировочный план.

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели, в астрономических часах, включая работу в спортивном лагере, на учебно-тренировочном мероприятии или по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, в период их активного отдыха.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, 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.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1год	2год	3год	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп							
14-25			12-23						
1.	Общая физическая подготовка	41	41	41	68	68	68	81	81
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	36	36	62	62
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	28	28	28	36	36
4.	Техническая подготовка	156	156	156	204	204	204	125	125

5	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	6	6	6	36	36	36	69	69
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	18	18	27	27
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	9	10	10	10	62	62
8.	Интегральная подготовка	100	100	100	120	120	120	162	162
Общее количество часов в год		312	312	312	520	520	520	624	624

## 7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</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>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и</li> </ul>	в течение года



		психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	в течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	в течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь

	России <sup>1</sup>	4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.	Формирование уважения к российским символам	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися футболом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся баскетболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	сентябрь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист.
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	октябрь	
	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в футболе (беседа)	декабрь	
	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	январь	
	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	февраль	
	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	март	
	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	апрель	
	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	май	
	Гигиена спортсмена (викторина)	июнь	
	Ознакомление с правами и обязанностями футболиста (беседа)	июль	
	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	август	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Определение и содержание понятия «допинг».	сентябрь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист.
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	октябрь	
	Последствия применения допинга.	ноябрь	
	Знакомство с международными стандартами.	декабрь	
	Виды нарушений антидопинговых правил.	январь	
	Запрещенные субстанции и методы.	февраль	
	Права и обязанности спортсменов.	март	
	Социальные и психологические последствия применения допинга.	Апрель	
	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	май	
	«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	Веселые старты. Проводит тренер-преподаватель.
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Знакомствосонлайн-курсомrusada.triagonal.net. Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.
	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА«РУСАДА»

### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

#### План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести подготовку команды к соревнованиям.	9	13

#### План судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Вести протокол игры. 2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство учебных игр в поле самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 5. Судить игры в качестве судьи в поле.	9	14

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировки соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные:

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - Сбалансировано по энергетической ценности; - Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж–классический (восстановительный, общий).</li> <li>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</li> <li>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами .</li> <li>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</li> </ol>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.</p>
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты энергетического действия.</li> <li>4. Адаптогены.</li> <li>5. Иммуномодуляторы.</li> <li>6. Препарат, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>7. Антиоксиданты.</li> <li>8. Гепатопротекторы.</li> <li>9. Анаболизующие.</li> <li>10. Аминокислоты.</li> <li>11. Фитопрепараты.</li> <li>12. Пробиотики, эубиотики.</li> </ol>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий</p>

### 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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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 муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам



и этапам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта "футбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 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
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>						
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 5х6 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 специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП1		НП2		НП3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>								
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более			
			-	-	9,30	10,30	9,00	10,00
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более		не более	не более
			2,35	2,50	2,30	2,40	2,25	2,35
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	не более
			-	-	6,0	6,5	5,50	6,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	не менее
			100	90	120	110	140	130
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>								
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более		не более	не более
			3,20	3,40	3,00	3,20	2,80	3,00
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более		не более	не более
			-	-	8,60	8,80	8,20	8,40
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более		не более	не более
			-	-	11,60	11,80	11,00	11,20
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее			
			-	-	5	4	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		не менее	не менее
			100	90	110	105	130	120
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»								
4.1. Бег на 10 м с высокого старта		с	не более		не более		не более	не более
			2,35	2,50	2,30	2,40	2,25	2,35
4.2. Челночный бег 5х6 м		с	не более		не более		не более	не более
			12,40	12,60	12,20	12,40	12,10	12,30
4.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		см	не менее		не менее		не менее	не менее
			100	90	110	105	130	120

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	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 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00

2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,	
			«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТЭ1		УТЭ2		УТЭ3		УТЭ4		УТЭ5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	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	2,15	2,27	2,10	2,24	2,05	2,21	2,00	2,18
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более									
			8,70	9,00	8,55	8,50	8,40	8,40	8,25	8,30	8,10	8,20
1.3	Бег на 30 м	с	не более									
			5,40	5,60	5,30	5,50	5,20	5,40	5,10	5,30	5,00	5,20
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			160	140	175	155	190	170	205	185	218	200
1.5	Прыжок в высоту с места	см	не менее									
											30	27

	отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)											
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»												
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более									
			2,60	2,80	2,53	2,73	2,46	2,66	2,39	2,59	2,32	2,52
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более									
			7,80	8,00	7,65	7,55	7,50	7,50	7,35	7,45	7,20	7,40
2.3	Ведение мяча 3х10м	с	не более									
			10,00	10,30	9,45	10,10	9,30	9,50	9,15	9,30	9,00	9,10
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее									
									5		5	
			5	4	5	4	5	4		4		4
2.5	Передача мяча в	количество	не менее									

.	"коридор" (10 попыток)	чест во попа дани й	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее									
			8	6	9	7	10	8	11	9	12	10
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»												
3.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более									
			2,20	2,30	2,15		2,10		2,05		2,00	
3.2	Бег на 30 м	с	не более									
			5,40	5,60	5,25	5,45	5,10	5,30	4,55	5,15	4,40	5,00
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			160	140	170	150	180	160	190	170	200	180
3.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более									
			8,70	9,00	8,66	8,98	8,62	8,96	8,58	8,94	8,54	8,92
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»												
4.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее									
			20	16	21	17	22	18	23	19	24	19
4.2	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более									
			29,40	32,60	29,10	32,30	28,40	32,00	28,10	31,30	27,40	31,00
5. Уровень спортивной квалификации												
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается										
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»										

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования хранятся в учреждении.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

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

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

##### Этап начальной подготовки

Направленность занятий носит игровой характер, в котором обучающиеся приобретают умения в упражнениях ОФП, а так же изучают первостепенные элементы техники в выбранном виде спорта. Происходит формирование понятия дисциплины на учебно-тренировочных занятиях, режима посещения учебно-тренировочных занятий. Закладываются такие качества черт характера как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность, а так же любовь к спорту.

Примерный годовой план распределения часов для этапа начальной подготовки

Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов
Общая физическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	41
Специальная физическая подготовка													-
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1							6

Инструкторская и судейская практика														-
Медицинские, медико- биологические, восстановительные			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		9
Интегральная подготовка	8	8	8	8	8	8	9	9	8	9	8	9		100
Всего	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

### Общая физическая подготовка

#### Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.



Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

#### Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

#### Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание мяча на дальность и в цель.

#### Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол на снегу.

### Тактическая подготовка

#### Техника игры

#### Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

#### Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

#### Удары по мячу головой.

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

Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

#### Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

#### Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

#### Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

#### Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

#### Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

#### Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### Тактическая, психологическая подготовка

##### Тактика игры.

##### Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств обучающихся, в том числе футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка обучающихся – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки обучающихся – вербальные (словесные) и комплексные. К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки обучающихся делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.; формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером-преподавателем и с партнерами; истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно. На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами-преподавателями в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;



Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Всего	43	43	43	43	43	43	44	44	44	44	43	43	520

Примерный годовой план распределения часов для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет

Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Общее кол-во часов
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	7	81
Специальная физическая подготовка	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	62
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Техническая подготовка	11	10	11	10	10	10	10	11	10	10	11	11	125
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	69
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	27

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	62
Интегральная подготовка	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	13	13	162
Всего	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

### Общая физическая подготовка

#### Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

#### Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

#### Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

#### Упражнения для всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

#### Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

#### Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, в волейбол, в бадминтон.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

#### Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристические походы.

#### Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Пятнашки», «Комбинированные эстафеты», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната»

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.



### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», « подвижная эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой

и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

### Техническая подготовка

#### Для учебно-тренировочного этапа 1-3 года

##### Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих с стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Для учебно-тренировочного этапа 4-5 годаТехническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без нападения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180 градусов – внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью – летящего мяча. Остановка подъёмом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведения мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученным способом на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая, психологическая подготовкаДля учебно-тренировочного этапа 1-3 годТактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

#### Для учебно-тренировочного этапа 4-5 год

##### Тактическая подготовка

##### Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приёма мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника

фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовывать атаку.

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика.

Уметь организовывать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

### Психологическая подготовка

Психологическая готовность команды характеризуется, в первую очередь, стабильностью, то есть игровой устойчивостью, которая выражается в игровой дисциплине и игровом единстве решения задач (общие принципы ведения игры и реализации цели). Второй характеристикой является здоровая психологическая атмосфера в команде. При наличии этих двух составляющих можно рассчитывать на успешное выступление в соревнованиях. Много зависит даже не столько от личностных качеств игроков, сколько от степени их совместимости и нацеленности на общую задачу.

Скорость, динамичность, большие физические нагрузки характеризуют современный футбол. И здесь при игре во многом равных по классу команд решающим является значение психологического фактора, а именно устойчивости и надежности соревновательной деятельности. Становится понятным, что рост и уровень мастерства определяется только игровыми действиями в различных условиях.

В целом игра может определить два основных психических состояния футболиста. Первое - активное состояние футболиста, сопровождающееся игровым подъемом и целевой собранностью. Второе - отрицательное состояние, затрудняющее выполнение своих прямых обязанностей в решении игровых задач. Здесь необходимо пытаться сблизить позиции установок тренера и игрока, что позволит осуществлять игровые возможности в соревнованиях.

Для тренера-преподавателя очень важно видеть, как игроки воспринимают себя, друг друга, как относятся к общей цели.

Индивидуальная установка на игру - это не требование к игроку перед соревнованиями, это игровые тренировочные упражнения, совершенствующие исполнение, это правильно расставленные акценты в подготовительных играх. Путь тренера-преподавателя начинается с реальной практики, с неудач и поражений, но благодаря этому происходит осмысление и продумывание теоретической в практической модели работы. Можно сказать, что тактика строится не логическим путем: логическую форму она принимает после игры, в ходе последующего анализа. Если проследить становление команды, то заметим, что оно характеризуется теми же качествами, которые присущи подготовке футболистов. Значит, и путь к совершенствованию пролегает в том же направлении. Команда часто является зеркальным отображением своего тренера-преподавателя. И если он идет в ногу со временем, то и команде передается способность действовать в современном и динамическом стиле.

Специальные приемы и методы психологической подготовки.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам. Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать:

- 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы;
- 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата. В некоторых занятиях одни должны выполнять упражнения, воздействующие на быстроту и точность сложных реакций, другие - на быстроту стартового рывка. Повышение уровня развития этих и других качеств личности приведет к более согласованным действиям в играх и учебно-тренировочных занятиях и, следовательно, к более высокой совместимости.

Наиболее важным в футболе представляется совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мастерство футболистов. К ним относятся: наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память, антиципация. Эти качества развиваются в учебно-тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются. Эффективность учебно-тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание. Лучше всего для этого использовать:

- 1) постановку перспективных целей (в том числе и самых высоких);
- 2) установку на достижение успеха в соревнованиях;
- 3) установку на длительную и напряженную учебно-тренировочную работу;
- 4) развитие традиций команды;
- 5) поощрения и наказания.

Важный раздел психологической подготовки - формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать. Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух - эти качества в значительной степени определяют действия футболиста в игре.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка). Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренерапреподавателя. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Следует избегать длительных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалять достоинства. Психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

### Интегральная подготовка

Интегральная подготовка для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (1-2 год). Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года). Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия и групповые действия в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включаются программный материал для данного года. Контрольные игры. Задания на игру. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в условиях на игру заданий, которые давались в учебных играх. Установка на игру, разбор игр. Отражение в задании, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

### **15. Учебно-тематический план**



Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/30	апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 13/20	май	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	сентябрь - декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет	≈ 600/960		

(этап спортивной специализации)	обучения/ свыше трех лет обучения:			
	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	Понятийность. 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	≈ 60/106	Декабрь май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и
виду спорта			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.

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

16. 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 учебнотренировочного 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 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»

### Перечень спортивных дисциплин по футболу

Спортивные соревнования по виду спорта «футбол» проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта:

- футбол;
- мини-футбол (футзал);
- пляжный футбол;
- интерактивный футбол;
- футбол 6 x 6, 7 x 7, 8 x 8.

#### Спортивная дисциплина «футбол»:

Матч проводится с участием двух команд, каждая из которых состоит максимум из одиннадцати игроков; один из них должен быть вратарем. Матч нельзя начинать или продолжать, если в любой из команд менее семи игроков.

Если команда имеет менее семи игроков, потому что один или несколько игроков преднамеренно покинули поле для игры, судья не обязан останавливать матч, и преимущество может быть использовано, но после выхода мяча за пределы поля игра не должна возобновляться до тех пор, пока у команды на поле не будет как минимум семь игроков.

Если регламент соревнований устанавливает, что все игроки и запасные должны быть внесены в протокол до начального удара, а команда начинает матч, имея менее

одиннадцати игроков, то только игроки и запасные, указанные в списке команды, внесенном в протокол, могут принять участие в матче после своего прибытия.

Матч состоит из двух равных таймов по 45 минут каждый, время которых может быть сокращено, только если между судьей и двумя командами достигнута договоренность до начала матча, и это соответствует регламенту соревнований.

Игроки имеют право на перерыв между двумя таймами не более 15 минут; короткий перерыв для принятия напитков (который не должен превышать одну минуту) разрешается в интервале между таймами дополнительного времени. В регламенте соревнований должна указываться продолжительность перерыва между таймами, которая может быть изменена только с разрешения судьи. Гол считается забитым, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, при условии, что перед этим команда, забившая гол, не нарушила Правила игры.

Команда, забившая большее количество голов, считается победителем. Если обе команды не забили голов или забили одинаковое количество, матч заканчивается вничью.

#### Спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)»:

Матч проводится с участием двух команд, каждая из которых состоит не более пяти игроков, один из которых должен быть вратарь. Матч не может быть начат или возобновлен, если в любой из команд менее трех игроков.

Если команда имеет менее трех игроков, потому что один или несколько игроков преднамеренно покинули площадку, судьи не обязаны останавливать матч, если могут применить принцип преимущества, но матч не может быть возобновлен после того, как мяч выйдет из игры, если команда не имеет как минимум трех игроков.

Если регламент соревнований устанавливает, что все игроки и запасные должны быть внесены в протокол до начального удара, а команда начинает матч, имея менее пяти игроков, то только игроки и запасные, внесенные в протокол, могут принять участие в матче после своего прибытия. Игровое время

Матч длится два равных тайма по 20 минут игрового времени, которые могут быть сокращены только в том случае, если это разрешено регламентом соревнований.

Окончание игрового времени

Хронометрист сигнализирует об окончании каждого 20-минутного тайма (и таймов дополнительного времени) акустическим сигналом.

Тайм заканчивается, когда звучит акустический сигнал, даже если судьи не дали сигнал об окончании свистком.

#### Спортивная дисциплина «пляжный футбол»:

Матч проводится с участием двух команд, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, один из которых вратарь. Матч не может начаться, если в одной из команд менее трех игроков.

Матч прекращается, если в одной из команд остается менее трех игроков на площадке.

Во время проведения всех матчей имена игроков стартового состава и имена запасных игроков сообщаются судьям до начала матча независимо от присутствия самих игроков.

Игрок или запасной игрок, чье имя не было сообщено судьям до начала матча, не могут принять участия в матче.

Замена осуществляется в любое время, независимо от того, находится ли мяч в игре или нет. Матч состоит из трех одинаковых периодов по 12 минут каждый, если иное не было оговорено между судьями и двумя командами. Любая договоренность об изменении

продолжительности периодов игры должна быть сделана до начала матча и подчиняться требованиям Регламента соревнований.

Игроки имеют право на перерыв между игровыми периодами.

Перерыв между каждым периодом не должен превышать 3 минут.

Гол считается забитым, когда мяч полностью пересекает воображаемую линию между стойками ворот и под перекладиной при условии, что команда, забившая гол, не нарушила Правила игры.

Команда, забившая в течение матча большее количество голов, считается победителем. Если обеими командами забито равное количество голов или не было забито ни одного гола, то матч заканчивается с ничейным результатом.

#### Спортивная дисциплина «интерактивный футбол»:

Соревнования по спортивной дисциплине «интерактивный футбол» по характеру проведения делятся на:

- личные, по итогам которых определяются места, занятые отдельными участниками;
- командные, по итогам которых определяются места участвующих в соревновании команд; - лично-командные, по итогам которых определяются места отдельных участников и участвующих в соревновании команд;
- личные с командным зачетом, по итогам которых по сумме лучших результатов отдельных спортсменов, представляющих команды, определяются места участвующих в соревновании команд.

Матчи могут проходить между 2 (двумя) спортсменами в режиме «1 на 1» либо между 4 (четырьмя) спортсменами в режиме «2 на 2». Матч проходит с использованием спортсменами игровых платформ одного типа.

Регламентом соревнования может быть предусмотрено, что победитель встречи между соперниками определяется по итогам нескольких матчей (серии матчей) в порядке и на условиях, предусмотренных Правилами и Регламентом соревнования.

Регламентом соревнования может быть предусмотрено чередование матчей с различными режимами («1 на 1» и «2 на 2») и (или) игровыми платформами в рамках серии матчей, встречи.

#### Оффлайн и онлайн

Матчи проходят в формате оффлайн или онлайн.

Формат матча оффлайн представляет собой состязание между соперниками, которое происходит на технической площадке на одной игровой платформе или на двух игровых платформах, соединенных между собой соответствующим образом без использования Интернет-соединения или с использованием Интернет-соединения. При проведении матча в формате оффлайн соперники находятся в непосредственной близости друг от друга.

Формат матча онлайн представляет собой состязание между соперниками, которое происходит на двух игровых платформах, соединенных между собой с использованием Интернет-соединения. Формат онлайн предполагает, что спортсмены соревнуются между собой дистанционно, при этом они могут не находиться в непосредственной близости друг от друга.

#### Продолжительность матчей и паузы в игре

Матч состоит из двух равных таймов по 6 минут каждый, если регламентом соревнования не предусмотрено иное.

Спортсмены имеют право на перерыв между двумя таймами, длительность которого не превышает 45 секунд, если регламентом соревнования не предусмотрено иное.

Паузы вне перерыва могут быть осуществлены спортсменами, а также по указанию судьи при особых обстоятельствах.

Во время паузы спортсмены могут совершать замены в количестве, установленном регламентом соревнования с учетом возможностей футбольного симулятора, а также иные действия, незапрещенные регламентом соревнования.

Определение победителя осуществляется по правилам спортивной дисциплины «футбол».

Матч в виртуальном пространстве проводится с участием двух команд, каждая из которых состоит максимум из 11 виртуальных игроков, один из которых вратарь.

Спортсменами дисциплины «интерактивный футбол» могут быть спортсмены обоих полов, при этом разных возрастов.

Спортсмены могут объединяться в группы или команды. Спортивные соревнования по интерактивному футболу могут проводиться в индивидуальном формате (1 x 1), группах или командах (от 2 x 2 до 11 x 11).

Не запрещается участие в одном матче спортсменов разного пола и возраста.

Спортсмены при занятии спортивной дисциплиной, а также при участии в спортивных соревнованиях по интерактивному футболу обязаны соблюдать настоящие Правила, а также регламенты и положения, утвержденные организатором соревнований.

Спортивная дисциплина «футбол 6 x 6, 7 x 7, 8 x 8»:

«Футбол 8 x 8»

Матч проводится с участием двух команд, с числом игроков в каждой не более восьми, включая вратаря. Матч не может начинаться, если в состав любой из команд входит менее шести игроков, включая вратаря.

Командам разрешается проводить неограниченное количество замен с правом замененного игрока вновь выйти на поле.

Продолжительность игры - два равных тайма по 30 минут. Любая договоренность об изменении продолжительности игрового времени (к примеру, о сокращении каждого тайма до 25 минут из-за недостаточности освещения) должна быть достигнута до начала игры и должна отвечать правилам соревнований.

Игроки имеют право на перерыв между двумя таймами. Перерыв между таймами не должен превышать 10 минут.

Команда, которая выиграла жребий, выбирает, какие ворота атаковать в первом тайме или выполнить начальный удар. В зависимости от того, что выбрала команда, которая выиграла жребий, соперники совершают то действие, которое не выбрала команда, которая выиграла жребий (начальный удар или право, какие ворота атаковать в первом тайме). Команда, которая, решила, какие ворота атаковать в первом тайме, выполняет начальный удар во втором тайме. Мяч в игре, когда по нему нанесен удар ногой и он очевидно движется. Гол считается забитым, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной, при условии, что перед этим команда, забившая гол, не нарушила Правила игры.

Если вратарь забрасывает мяч рукой напрямую в ворота команды соперника, назначается удар от ворот.

Если судья дал свисток засчитать гол до того, как мяч полностью пересек линию ворот, игра возобновляется «спорным» мячом.

Команда, забившая большее количество голов, считается победителем. Если обе команды не забili голов или забili одинаковое количество, матч заканчивается вничью.

#### «Футбол 7 x 7»

Матч играется двумя командами, каждая из которых состоит не более чем из семи игроков, один из которых вратарь.

В каждой команде есть игрок в роли капитана, который носит повязку и выводит свою команду на поле.

Каждая команда может внести в протокол перед началом матча не более восемнадцати заявленных игроков, и только игроки, внесенные в протокол, могут принимать участие в матче.

Замены игроков, включая вратарей, не ограничены и могут проводиться в любое время, вне зависимости от того, находится мяч в игре или нет.

Матч состоит из двух равных таймов по 25 минут с 5-минутным перерывом между ними. Продолжительность матча и/или перерыва между таймами может быть сокращена судьей в соответствии с положением или регламентом соревнований и сообщена командам до начала игры.

Команда, забившая большее количество голов считается победителем. Если обе команды не забili голов или забili одинаковое количество голов, матч заканчивается вничью.

#### «Футбол 6 x 6»

Матч проводится с участием двух команд, каждая из которых состоит не более чем из шести игроков; один из них должен быть вратарем. Нельзя начинать или продолжать матч, если любая из команд состоит менее чем из четырех игроков.

Если в команде меньше четырех игроков из-за того, что один или несколько игроков намеренно покинули игровое поле, судья не обязан останавливать игру и может использовать принцип преимущества, но нельзя возобновить матч после того, как мяч выйдет из игры, если в команде менее четырех игроков.

Если в правилах соревнований указано, что все игроки и запасные должны быть внесены в протокол до начального удара, а команда начинает матч, имея менее шести игроков, то принимать участие в матче могут по прибытии только игроки и запасные, внесенные в протокол.

Число замен, которые можно сделать во время матча, не ограничено.

Матч состоит из двух равных таймов по 25 минут каждый, которые могут быть сокращены только по согласованию между судьей и двумя командами до начала матча и в соответствии с правилами или регламентами соревнований.

Игроки имеют право на перерыв между таймами, не более 10 минут.

Гол засчитывается, когда мяч полностью пересекает линию ворот, между стойками и под перекладиной, при условии, что команда, забившая гол, не допустила нарушений.

Команда, забившая большее количество голов, становится победителем. Если обе команды не забивали голов или забивают одинаковое количество голов, считается, что матч закончился вничью.

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

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



Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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 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».
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				кол-во	Срок эксплуатации (лет)	кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений,

необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. — М.: ФиС, 1986. — 222 с.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.— М.: Terra- Спорт, 2006. — 369с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. — М.: Граница, 2008. -272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
6. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 4 — 37 с.
7. Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. — Краснодар. 1997. — 50 с.
8. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. — М.: Профиздат, 2011. — 407 с
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2004. — 464 с.
10. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
11. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 10 — 36 — 38 с.
12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. — М.: Человек, 2010. — 176 с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. — 2-е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. — 2888 с.
14. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А.Г.Грецов; иллюстрации Т.А.Бедаревой. — СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. — 51 с. — УДК 796.011.5.
15. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп учреждений дополнительного физкультурного образования и 10-11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К.А.Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. — СПб: Издательство ООО «АртЭго», 2011. — 64 с. ISBN 978-5-91014-030-5.
16. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.
17. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П.

Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010г. -128 с.

18. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. 95 Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. — М.: Советский спорт, 2011. -160 с.

19. Тунис Марк. Психология вратаря. — М.: Человек, 2010. -128 с

20. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.

21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта:

учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

22. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. – 2006. - №8 – 10-21 с.

23. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – 28-32 с.

24. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3 – 43 с.

25. Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 144 с.:

ил. – (Спорт в школе).

#### Перечень Интернет-ресурсов:

Министерство спорта Российской Федерации –<http://www.minsport.gov.ru>»;

Олимпийский Комитет России –<http://olympic.ru>»;

Новости –<http://news.sportbox.ru>»;

Мир книг – <http://www.mirknig.com>»;

Российский футбольный союз -<https://rfs.ru/>;

Ассоциация мини-футбола России -<https://amfr.ru/>

---

**Вопросы (тесты) для промежуточной аттестации (после каждого этапа (периода)прохождения спортивной подготовки).**

**Возраст 7-9 лет**

1. В какой части занятия проводится разминка?  
А) подготовительной б) основной в) заключительной
2. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:  
А) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками
3. С чего следует начинать закаливание?  
А) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой  
в) с обливания водой, имеющей температуру тела
4. Утренняя гимнастика это:  
А) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию
5. К подвижным играм относятся: А) баскетбол б) перестрелка в) пионербол
6. С какого расстояния бьётся пенальти?  
А) Не менее 12 метров б) 11 метров в) 18 метров
7. Как называют игрока, ведущего мяч?  
А) Драйвер Б) Дриблер В) Дистрибьютер.
8. Как по-другому называется боковая линия футбольного поля? А) Ресничка Б) Бровка В) Волосок.
9. Как называется мяч, забитый футболистом в ворота своей команды?  
А) Автогол Б) Мотогол В) Велогол
10. Какого игрока нет в футбольной команде?  
А) Защитник Б) Полузащитник В) Полунападающий

**Возраст 10-13 лет**

1. Признаки утомления у спортсменов:  
А) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение  
б) кашель, слезоточивость, головокружение
2. Что такое допинг контроль?  
А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость
3. Что измеряет пульсометрия?  
А) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания
4. Что такое профилактика заболеваний?  
А) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания
5. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?  
А) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера
6. Как в футболе называют иностранного игрока клубной команды?  
А) Ополченец В) Легионер Б) Партизан

7. Как в футболе называется глухая защита?

А) Бетон В) Кирпич Б) Гранит

8. Как в футболе называют ведение мяча игроком? А) Шейпинг Б) Дриблинг В) Тюнинг

9. Что такое "удар в молоко"?

А) удар сильно выше ворот Б) удар правее ворот В) удар левее ворот

10. По какому параметру футболиста по итогам соревнований называют лучшим бомбардиром?

А) за количество забитых голов Б) за скорость В) за технические данные игрока

### **Возраст 14-17 лет**

1. К чему приводит отсутствие разминки?

А) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата

2. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.

А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

3. Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту? А) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки

4. Что означает понятие рациональное питание?

А) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня

5. Здоровый образ жизни подразумевает:

А) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

6. Что обозначает термин «Олимпийская система»?

А) Команда должна сменить состав основных игроков на запасных

Б) Команда выбывает из турнира после первого же поражения.

7. Сколько очков получает команда за победу, а сколько за ничью в групповых этапах футбольных чемпионатов?

А) 3 и 1 Б) 3 и 2 В) 3 и 3

8. Можно ли размещать вокруг поля дополнительные мячи для использования их во время матча?

А) Да Б) Нет В) Нет, дополнительные мячи размещаются только за воротами

9. Когда производится угловой удар, могут ли игроки защищающейся команды быть ближе, чем отметка 9.15 м. (10 ярдов) от углового сектора?

А) Да, если соответствующая отметка не нанесена Б) Да, пока судья не попросит отойти В) Нет

10. Допустимо ли проводить разметку поля для игры прерывистыми линиями или желобами? А) Да Б) Да, если они хорошо видимы и не представляют собой опасности

В) Нет

### **Возраст 18 лет и старше**

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:

А) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются:

А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Что не относится к физическим качествам?

А) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость

4. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:

А) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:

А) позволяет избежать стрессовых ситуаций б) обеспечивает ритмичность работы организма

в) позволяет правильно планировать дела в течении дня

6. Этапы закаливания водой:

А) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание

7. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:

А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода

Б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

8. Что является основными составляющими здорового образа жизни?

А) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

9. Цель разминки при занятиях спортом:

А) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям

б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в)

обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

10. Сколько человек играют на поле в футболе?

А) 12 с одной команды б) 11 с одной команды в) 10 с одной команды

11. Кто такой голкипер?

А) Вратарь б) Нападающий в) Полузащитник

12. Кто такой форвард?

А) Нападающий игрок Б) Игрок в защите В) Вратарь

13. Рекомендуемы значения футбольного поля: А) Длина — 105 метров, ширина — 68 метров

б) Длина — 131 метр, ширина — 78 метра

в) Длина — 137 метр, ширина — 71 метра

14. Как называется обувь футболиста? А) Чешки б) Бутсы. в) Шиповки.

15. Что обозначает термин «Олимпийская система»?

А) Команда должна сменить состав основных игроков на запасных

Б) Команда выбывает из турнира после первого же поражения.

№п.п.	Этапы и годы спортивной подготовки	Результат реализации программы	Оценка
1	ЭНП	1.Выполнение нормативов по ОФП и СФП. 2.Оценка состояния здоровья.	80-100%  Допуск к тренировочным занятиям
2	УТЭ 1-3	1.Выполнение нормативов по ОФП и СФП. 2.Оценка состояния здоровья.  3.Участие в официальных соревнованиях.	80-100%  Допуск к тренировочным занятиям. Протоколы, призовые места.
3	УТЭ 4-5	1.Выполнение нормативов по ОФП и СФП. 2.Оценка состояния здоровья.  3.Участие в официальных соревнованиях. 4.Спортивные разряды.	80-100%  Допуск к тренировочным занятиям. Протоколы, призовые места. Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»