

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
№ 5 «ОРБИТА»



Л.В. Мухачев  
2024

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

г. Оренбург

2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

| №    | Наименование  | Стр. |
|------|---|------|
| I    | Общие положения   | 2    |
| II   | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 2    |
| 2.1  | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки      | 2    |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 3    |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 3    |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план   | 6    |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы  | 7    |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте   | 7    |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики   | 7    |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств  | 10   |
| III  | Система контроля  | 11   |
| 3.1  | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях   | 11   |
| 3.2  | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 12   |
| 3.3  | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 13   |
| IV   | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)  | 19   |
| 4.2  | Учебно-тематический план  | 31   |
| V.   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам   | 32   |
| VI.  | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 32   |
| 6.1  | Материально-технические условия реализации Программы  | 32   |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы   | 36   |
| VII  | Информационно-методические условия реализации Программы   | 37   |

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000<sup>1</sup> (далее – ФССП), приказом Минспорта России от 10.10.2023 № 723 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000.

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

Деятельность спортивной школы направлена на поиск и отбор способных детей и подростков и подготовку футболистов высокой квалификации, которые будут выступать за российские команды на профессиональном уровне.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Приложение № 1 к ФССП

| Этапы спортивной подготовки                               | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) |       | Наполняемость групп (человек) |       |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
|   |                                    | Мин.                                  | Макс. | Мин.                          | Макс. |
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                  | 7                                     | 11    | 14                            | 28    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 10                                    | 14    | 12                            | 24    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Без ограничений                    | 14                                    | -     | 6                             | 12    |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Без ограничений                    | 16                                    | -     | 4                             | 8     |

При комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки. (Приказ № 634 от 03.08.2022)

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы

### Приложение № 2 к ФССП

| Этапный норматив                      | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                                       | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                       | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Кол-во* часов в неделю                | 4,5                                | 6          | 10  | 12             | 16  | 18                                  |
| Кол-во тренировочных занятий в неделю | 3                                  | 4          | 5   | 5              | 9   | 10                                  |
| Общее кол-во часов в год              | 234                                | 312        | 520   | 624            | 832   | 936                                 |

\*Объем тренировочной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: Программа «Футбол» предусматривает следующие формы организации учебно - тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности: теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.); практические (общая физическая,

специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.); индивидуальные, групповые, фронтальные.

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение № 3 к ФССП

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

| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |   |             |                                     |    |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -           | 21                                  | 21 |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14          | 18                                  | 21 |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.   | Просмотровые  | -   | До 60 суток |                                     |    |

|  |                                  |  |  |
|--|----------------------------------|--|--|
|  | учебно-тренировочные мероприятия |  |  |
|--|----------------------------------|--|--|

### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований       | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                                    | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                    | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Для спортивной дисциплины «футбол» |                                    |            |   |                |   |                                     |
| Контрольные                        | 3                                  | 4          | 3   | 1              | 1   | 1                                   |
| Основные                           | -                                  | 1          | 1   | 1              | 1   | 2                                   |
| Матчи                              | -                                  | 5          | 25  | 30             | 32  | 36                                  |

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план Приложение № 1 к программе

#### Приложение № 5 к ФССП

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

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|       |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)               | 13-17                              | 13-17      | 13-17   | 13-17          | 9-11  | 7-9                                 |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)         | -                                  | -          | 7-9   | 9-11           | 9-11  | 9-11                                |

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

2.5. Календарный план воспитательной работы Приложение № 2

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним Приложение № 3

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

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

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

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

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



- судить игры в качестве судьи в поле.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Теоретические основы судейства:

| Тема   | Краткое содержание  |
|--|---|
| История футбола и футбольного арбитража  | Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Иркутской области. История судейства в футболе.  |
| Теоретические основы судейского мастерства.  | Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил.   |
| Практические навыки судейского мастерства  | - изучение жестов; - правила владения свистком; - перемещения на поле;  |
| Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой | Коммуникация и ее составляющие:<br>- устное общение;<br>- действие;<br>- разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи;<br>- запрет и распоряжение;<br>- сочувствие и понимание;<br>- «разговор свистком»;<br>- доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания;<br>- «удобный» и «неудобный» судья;<br>- сохранение доверия;<br>- тесты проверки судьи игроками (психологический, «профессиональный», «административный»);<br>- «язык» тела;<br>- внешность (внешний вид); - поза (положение тела); |

|   |   |
|---|---|
|   | - жесты.  |
| Тема  | Краткое содержание  |
| Теория и практика в свете современных тенденций в футболе | <ul style="list-style-type: none"> <li>- теория и практика единоборств в современном спорте;</li> <li>- взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил.</li> <li>- опасная атака соперника (критерии);</li> <li>- принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств;</li> <li>- технический фол;</li> <li>- квалификация умысла (критерии);</li> <li>- грубость и агрессивность;</li> <li>- структура и содержание неправильного технического приема;</li> <li>- мнение судьи как решающий фактор принятия решения;</li> <li>- симуляция (критерии);</li> <li>- мелкий («невидимый») фол;</li> <li>- захваты и задержки;</li> <li>- Последовательность в принятии решений - залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады; проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата;</li> <li>- профилактика нарушений;</li> <li>- предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях);</li> <li>- штрафной за нарушение Правил игры;</li> <li>- изменения в Правилах игры;</li> <li>- изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)</li> </ul> |
| Тестирование  | - тестирование по знанию Правил   |

Организация инструкторской и судейской практики:

Учебно-тренировочные группы (13-14 лет):

Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

Судейство игр, в процессе занятия.

Учебно-тренировочные группы (15-16 лет):

В качестве помощника тренера уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

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

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе. Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня;
- посещение бани (2-4 раза в месяц);

- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц).

### **III. Система контроля**

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

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

| № 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 3x10 м   | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 9,30                         | 10,30   |
| 1.2.   | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | 2,35                      | 2,50    | 2,30                         | 2,40    |
| 1.3.   | Бег на 30 м  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 6,0                          | 6,5     |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |  |                      | 100                       | 90      | 120                          | 110     |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>                    |  |                      |                           |         |                              |         |
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 3,00                         | 3,20    |
| 2.2.   | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 8,60                         | 8,80    |
| 2.3.   | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)                        | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 11,60                        | 11,80   |
| 2.4.   | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)    | количество попаданий | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 5                            | 4       |
| <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   | с                    | не более                  |         | не более                     |         |

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

| № п/п  | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив |         |
|--|--|----------------------|----------|---------|
|  |  |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b> |  |                      |          |         |
| 1.1.   | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 2,20     | 2,30    |
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 8,70     | 9,00    |
| 1.3.   | Бег на 30 м  | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 5,40     | 5,60    |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее |         |
|  |  |                      | 160      | 140     |
| 1.5.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                   | не менее |         |
|  |  |                      | 30       | 27      |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>      |  |                      |          |         |
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 2,60     | 2,80    |
| 2.2.   | Ведение мяча с изменением направления 10 м   | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 7,80     | 8,00    |
| 2.3.   | Ведение мяча 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)             |    | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются  |
| 5.2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)          |    | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства 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 |         |
|   |  |                   | 1,95     | 2,10    |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м                               | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 7,40     | 7,80    |
| 1.3.  | Бег на 30 м  | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 4,80     | 5,00    |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | см                | не менее |         |
|   |  |                   | 230      | 215     |
| 1.5.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см                | не менее |         |
|   |  |                   | 35       | 27      |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |  |                   |          |         |

|  |  |                      |          |       |
|--|--|----------------------|----------|-------|
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более |       |
|  |  |                      | 2,25     | 2,40  |
| 2.2.   | Ведение мяча с изменением направления 10 м                               | с                    | не более |       |
|  |  |                      | 7,10     | 7,30  |
| 2.3.   | Ведение мяча 3x10 м  | с                    | не более |       |
|  |  |                      | 8,50     | 8,70  |
| 2.4.   | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                  | количество попаданий | не менее |       |
|  |  |                      | 5        | 4     |
| 2.5.   | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)                                   | количество попаданий | не менее |       |
|  |  |                      | 5        | 4     |
| 2.6.   | Вбрасывание мяча на дальность  | м                    | не менее |       |
|  |  |                      | 15       | 12    |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)</b> |  |                      |          |       |
| 3.1.   | Бег на 15 м с высокого старта  | с                    | не более |       |
|  |  |                      | 2,53     | 2,80  |
| 3.2.   | Бег на 30 м  | с                    | не более |       |
|  |  |                      | 4,60     | 4,90  |
| 3.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                              | см                   | не менее |       |
|  |  |                      | 215      | 190   |
| 3.4.   | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более |       |
|  |  |                      | 8,50     | 8,90  |
| <b>3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)</b>      |  |                      |          |       |
| 4.1.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами                       | см                   | не менее |       |
|  |  |                      | 27       | 20    |
| 4.2.   | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с                    | не более |       |
|  |  |                      | 26,00    | 28,80 |
| <b>4. Уровень спортивной квалификации</b>  |  |                      |          |       |
| <b>5.</b>  |  |                      |          |       |
| 5.1.   | Спортивный разряд «второй спортивный разряд»                             |                      |          |       |

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

| № п/п  | Упражнения                    | Единица измерения | Норматив     |                 |
|--|-------------------------------|-------------------|--------------|-----------------|
|  |                               |                   | юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b> |                               |                   |              |                 |
| 1.1.   | Бег на 10 м с высокого старта | с                 | не более     |                 |
|  |                               |                   | 1,90         | 2,05            |

|   |  |                      |          |      |
|---|--|----------------------|----------|------|
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м                               | с                    | не более |      |
|   |  |                      | 7,15     | 7,50 |
| 1.3.  | Бег на 30 м  | с                    | не более |      |
|   |  |                      | 4,40     | 4,60 |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | см                   | не менее |      |
|   |  |                      | 250      | 215  |
| 1.5.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см                   | не менее |      |
|   |  |                      | 40       | 30   |
| <b>3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b> |  |                      |          |      |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м                                  | с                    | не более |      |
|   |  |                      | 2,10     | 2,30 |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м         | с                    | не более |      |
|   |  |                      | 6,60     | 6,90 |
| 2.3.  | Ведение мяча 3x10 м                                | с                    | не более |      |
|   |  |                      | 8,30     | 8,60 |
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов)            | количество попаданий | не менее |      |
|   |  |                      | 5        | 4    |
| 2.5.  | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)             | количество попаданий | не менее |      |
|   |  |                      | 5        | 4    |
| 2.6.  | Вбрасывание мяча на дальность                      | м                    | не менее |      |
|   |  |                      | 18       | 15   |

| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал) |   |    |             |
|---|---|----|-------------|
| 3.1.  | Бег на 15 м с высокого старта   | с  | не более    |
|   |   |    | 2,35   2,60 |
| 3.2.  | Бег на 30 м   | с  | не более    |
|   |   |    | 4,30   4,70 |
| 3.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                             | см | не менее    |
|   |   |    | 250   210   |
| 3.4.  | Челночный бег 3x10 м  | с  | не более    |
|   |   |    | 8,10   8,50 |
| 3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)      |   |    |             |
| 4.1.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами                      | см | не менее    |
|   |   |    | 40   27     |
| 4.2.  | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с  | не более    |
|   |   |    | 25,5   28,5 |
| Уровень спортивной квалификации   |   |    |             |
| 5.1.  | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                            |    |             |

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

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

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** /для всех групп занимающихся/.

#### **СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

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

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

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

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

#### **УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях / стоя, сидя, лежа /, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах / вес мячей 2 – 4 кг /.

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

#### **АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ**

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

#### **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

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

#### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Ручной мяч, баскетбол.

#### **ЛЫЖИ**

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

#### **ПЛАВАНИЕ**

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

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА /для всех групп**

занимающихся /

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ**

Приседание с отягощением / гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена/ с последующим быстрым выпрямлением.

Поскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора / для укрепления мышц задней поверхности бедра/.

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, /носки ног на месте/; в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного /резинового / мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками /особое внимание обращать на движения кистями и пальцами/. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных

мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом, тоже с отягощением.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ

Повторное пробегание коротких отрезков / 10-30 м/ из различных исходных стартовых положений /лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления / до 180 о /. Бег прыжками.

Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д. Бег боком и спиной вперед / на 10 – 20 м / наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения / например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед /. Ускорения и рывки с мячом / до 30 м /. Обводка препятствий /на скорость/. Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром

темпе /например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель/.

### Для вратарей

Из «стойки вратаря» рывки /на 5 – 15 м/ из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых пол воротам. Упражнения в ловле теннисного /малого/ мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 – 180. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо /на газоне футбольного поля/.

Держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и другие.

#### **Для вратарей.**

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками /кулаком/; то же с поворотом /до 180 о/. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры /для старшей группы/. Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.

Игровые упражнения с мячом /трое против трех, трое против двух и т.п./ большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 – 10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

#### **Для вратарей.**

Повторная, непрерывная в течение 5 – 12 минут ловля мяча, отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 – 5 игроками.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА**

**Бег:** обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами /вправо и влево/, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег /с повторными скачками на одной ноге/.

**Прыжки:** вверх, вверх - вперед, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами

с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

**Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом.**

**Повороты во время бега /вперед и назад/ направо, налево и кругом /переступая и на одной ноге/.**

**Остановка во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.**

## ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

### Для этапа начальной подготовки

#### Техника игры

##### Удары по мячу ногой.

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

Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и среднее расстояние.

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

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

##### Удары по мячу головой.

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

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

##### Остановка мяча.

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

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

##### Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

##### Ложные движения / финты / .

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

##### Отбор мяча.

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



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

### **Техника игры вратаря.**

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке / с места и разбега /. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке / с места и разбега /. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногами: с земли / по неподвижному мячу/ и с рук / с воздуха на выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу / на точность.

### **Тактика игры**

Упражнения для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями / зрительными сигналами / тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом; изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площадке / 20x20 м / находятся две группы игроков / 5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

### **Тактические действия полевых игроков.**

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

**В нападении:** уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам выполнять простейшие комбинации /по одной / - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

**В защите:** уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений

### **Тактика вратаря.**

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

## **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Схема тренировочного процесса:

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки
2. Упражнения специальной разминки

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения

### **Удары по мячу ногами.**

Удары подъемом / внешней, внутренней частью и серединой / стопой / внутренней и внешней стороной / по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары перекидные / через голову противника /. Резаные удары / внутренней и внешней частью подъема/ по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полудета / всеми способами/.  
Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъема при ведении.

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

### **Удары по мячу головой.**

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

Удары на точность

### **Остановка мяча.**

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

### **Ведение мяча.**

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

Ложные движения / финты /. Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой / без касания или с касанием мяча подошвой / или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая противника /«скрещивание»/; ложная передача мяча партнеру.

### **Отбор мяча.**

Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

### **Вбрасывание мяча.**

Вбрасывание из-за боковой линии с места – из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность / по коридору шириной 2-3 м /.

### **Техника игры вратаря.**

Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук и броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями / двумя, одной / в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

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

### **Тактика игры. Упражнения для совершенствования умения ориентироваться**

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площадке / играют 3-4 пары/.

8-6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча.

На ограниченной площади 4-5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

### **Тактические действия полевых игроков.**

Внападении в защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

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

**В защите** : уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки /контролировать подопечного игрока соперника / и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

### **Тактика вратаря.**

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

### **Учебные игры.**

В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке.

Проводятся игры в 2-4 касания. Даются задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

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

### **Техника игры**

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

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

**Ведение мяча.** Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

**Ложные движения / финты /.** Обучение финтам; показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево – посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом (финт Месхи); при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Выполнение двух следующих один за другим финтов /когда первый финт противник сумел разгадать /.

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

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча с падением на руки /соблюдая правила вбрасывания мяча /.

**Техника игры вратаря.** Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.

Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с броском в ноги / в группировке и без группировки /. Повторный бросок на мяч.

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

### **Тактика игры**

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

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

**В защите:** совершенствовать метод комбинированной обороны; центральным защитникам уметь играть по зонному принципу; подстраховывать партнеров; создавать численное превосходство в обороне; организовано действовать при начале атак соперников из стандартных положений вблизи своих ворот; быстро приспосабливаться к

индивидуальным особенностям подопечного игрока соперника, противопоставляя ему свои действия, обеспечивающие успешную оборону; быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

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

### **Инструкторская и судейская практика**

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды – для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта.

В качестве помощника тренера – уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Уметь составлять комплекс упражнений зарядки, подобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Судейство игр в процессе учебных занятий.

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

### **Участие в соревнованиях**

Участие в товарищеских и календарных играх на первенство города.

### **Техника игры**

**Удары по мячу ногой.** Совершенствовать точность ударов / в цель, в ворота, движущемуся партнеру /. Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений / боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением/. Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

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

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

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

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

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

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

### **Тактика игры**

**Тактические действия полевых игроков.** Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков / быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать

единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др./ Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

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

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

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

### **Инструкторская и судейская практика.**

Совершенствование навыков в организации группы / построение, подача основных строевых команд /.

Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее. Составить конспект урока и провести его самостоятельно. Составить учебный и рабочий планы. Уметь организовывать и проводить занятия с новичками секций футбола общеобразовательных школ, командами футбольных клубов.

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

### **Участие в соревнованиях**

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

## **Этап совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства**

### **Техника игры**

**Удары по мячу ногой.** Совершенствовать точность ударов / в цель, в ворота, движущемуся партнеру /. Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений / боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением/.

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

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

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

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

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

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

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

### **Тактика игры**

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий            |
|-------|---|-------------------|-------------------------------|
| 1.    | Барьер тренировочный (регулируемый)   | штук              | 10                            |
| 2.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)           | штук              | 4                             |
| 3.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)           | штук              | 4                             |
| 4.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м) | штук              | 8                             |
| 5.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)  | комплект          | 3                             |
| 6.    | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)   | комплект          | 1                             |
| 7.    | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой   | комплект          | 4                             |
| 8.    | Сетка для переноски мячей   | штук              | на группу<br>2                |
| 9.    | Стойка для обводки  | штук              | 20                            |
| 10.   | Секундомер  | штук              | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 11.   | Свисток   | штук              | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 12.   | Тренажер «лесенка»  | штук              | на группу<br>2                |

|                                    |  |      |                          |
|------------------------------------|--|------|--------------------------|
| 13.                                | Фишка для установления размеров площадки           | штук | на группу                |
|                                    |  |      | 50                       |
| 14.                                | Флаг для разметки футбольного поля                 | штук | 6                        |
| Для спортивной дисциплины «футбол» |  |      |                          |
| 15.                                | Ворота футбольные стандартные с сеткой             | штук | 2                        |
| 16.                                | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой | штук | 2                        |
| 17.                                | Макет футбольного поля с магнитными фишками        | штук | на тренера-преподавателя |
|                                    |  |      | 1                        |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование                     | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|-------|----------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Манишка футбольная (двух цветов) | штук              | на обучающегося   | 1                  |

### 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) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |   |
|       |                             |                   |                   | 1 год                       | 2 год | 3 год | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |   |
| 1     | Мяч футбольный (размер № 3) | штук              | на обучающегося   | 1                           | -     | -     | -   | -              | -   | -                                   | - |
| 2     | Мяч футбольный (размер № 4) | штук              | на обучающегося   | -                           | 1     | 1     | 1   | -              | -   | -                                   | - |
| 3     | Мяч футбольный (размер № 5) | штук              | на обучающегося   | -                           | -     | -     | -   | 1              | 1   | 1                                   | 1 |

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование                              | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                  |   |                         |   |                   |                                     |                         |
|-------|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|------------------|---|-------------------------|---|-------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|       |   |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                   | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|       |   |                   |                   | кол-во                      | срок экспл (лет) | кол-во  | срок эксплуатации (лет) | кол-во  | срок эксплуатации | КОЛ-ВО                              | срок эксплуатации (лет) |
| 1     | Брюки тренировочные                       | штук              | на обучающегося   | -                           | -                | 1   | 1                       | 1   | 1                 | 1                                   | 1                       |
| 2     | Гетры футбольные                          | пар               | на обучающегося   | 2                           | 1                | 2   | 1                       | 2   | 1                 | 2                                   | 1                       |
| 3     | Костюм ветрозащитный или утепленный       | штук              | на обучающегося   | -                           | -                | 1   | 1                       | 1   | 1                 | 1                                   | 1                       |
| 4     | Костюм спортивный парадный                | штук              | на обучающегося   | -                           | -                | -   | -                       | 1   | 1                 | 1                                   | 1                       |
| 5     | Костюм спортивный тренировочный           | штук              | на обучающегося   | -                           | -                | 1   | 1                       | 1   | 1                 | 1                                   | 1                       |
| 6     | Перчатки футбольные для вратаря           | пар               | на обучающегося   | -                           | -                | 1   | 1                       | 1   | 0,5               | 1                                   | 0,5                     |
| 7     | Свитер футбольный для вратаря             | штук              | на обучающегося   | -                           | -                | 1   | 1                       | 1   | 1                 | 1                                   | 1                       |
| 8     | Форма игровая (шорты и футболка)          | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                | 1   | 1                       | 1   | 1                 | 1                                   | 1                       |
| 9     | Футболка тренировочная с длинным рукавом  | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                | 2   | 1                       | 2   | 1                 | 2                                   | 1                       |
| 10    | Футболка тренировочная с коротким рукавом | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                | 2   | 1                       | 2   | 1                 | 2                                   | 1                       |
| 11    | Шорты футбольные                          | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                | 2   | 1                       | 2   | 1                 | 2                                   | 1                       |

|    |                     |     |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
|----|---------------------|-----|-----------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 12 | Щитки<br>футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 13 | Бутсы<br>футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

## 6.2.Кадровые условия реализации Программы:

### 6.2.1.Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

### 6.2.2.Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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

### 6.2.3.Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы.

## VII Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.- М.: Terra - Спорт, 2006. – 369 с.
3. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2008. - № 4 - С . 37
4. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. - 407 с.
6. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 10 - С.36 - 38.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.:Человек, 2010. - 176 с.
8. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов - М.: Дрофа, 2008. -216с.
9. Пшебыльский В. Исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней подготовки юного футболиста// Теория и практика физической культуры. - 2007. -№ 4.-С.8-10.
10. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. - М.: Академия, 2006. -468с.

### Интернет-ресурсы

- Библиотека РАН(г. Санкт-Петербург)<http://www.ban.ru>
- Библиотека по естественным наукам РАН (г. Москва), каталог<http://ben.irex.ru>  
<http://195.178.196.159/cataloge/cataloge.htm>
- Библиотека Московского государственного университета <http://www.lib.msu.ru>
- Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета <http://www.lib.pu.ru/rus>
- Журналы Теория и практика физической культуры<http://www.inrosport.ru/press/tpfk>

- Физическая культура:воспитание, образование,тренировка

<http://www.infosport.ru/press/fkvot>

- Спорт для всех <http://www.infosport.ru/press/sfa/index.htm>

- Спортивная жизнь России <http://www.infosport.ru/press/szr/index.htm>

- Футбол <http://www.offsport.ru> <http://www.footballirkutsk.ru>

Поисковые системы и каталоги

Энциклопедии, словари <http://www.ets.ru/links-r.htm>

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы подготовки   |                             |  |                |   |                                     |
|----------|--|---|-----------------------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|          |  | Этап начальной подготовки   |                             | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|          |  | До года   | Свыше года                  | До трех лет  | Свыше трех лет |   |                                     |
|          |  | Недельная нагрузка в часах  |                             |  |                |   |                                     |
|          |  | 4,5   | 6                           | 10   | 12             | 16  | 18                                  |
|          |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |  |                |   |                                     |
|          |  | 2   | 2                           | 3  | 3              | 4   | 4                                   |
|          |  | Наполняемость групп (человек) (мин./макс.)                                  |                             |  |                |   |                                     |
|          |  | 15/25   | 15/20                       | 14/18  | 12/16          | 4   | 4                                   |
|          |  | 1.  | Общая физическая подготовка | 40   | 41             | 68  | 97                                  |
| 2.       | Специальная физическая подготовка  | -   | -                           | 47   | 62             | 83  | 94                                  |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях   | -   | 6                           | 36   | 44             | 85  | 94                                  |
| 4.       | Техническая подготовка   | 122   | 146                         | 197  | 122            | 90  | 70                                  |
| 5.       | Тактическая подготовка<br>Теоретическая подготовка<br>Психологическая подготовка | 5   | 3                           | 42   | 75             | 158   | 243                                 |
| 6.       | Инструкторская практика<br>Судейская практика                                    | -   | -                           | 10   | 12             | 25  | 28                                  |



|                              |   |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия<br>Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7   | 12  | 16  | 50  | 68  | 94  |
| 8.                           | Интегральная подготовка   | 60  | 104 | 104 | 162 | 240 | 238 |
| Общее количество часов в год |   | 234 | 312 | 520 | 624 | 832 | 936 |

## Приложение № 2

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни   | В течение года   |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      |   | средствами различных видов спорта;  |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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);<br>- ... | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |   |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;   | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |   |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению   | В течение года |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li><li>- правомерное поведение болельщиков;</li><li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li></ul> |  |
|--|--|--|--|

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

| Спортсмены                                    | Вид программы  | Тема   | Ответственный  | Сроки проведения        |
|---|--|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                     | 1. Веселые старты  | «Честная игра»   | Тренер   | 1-2 раза в год          |
|   | 2. Теоретическое занятие   | «Ценности спорта. Честная игра»  | Инструктор-методист ЦСП  | 1 раз в год             |
|   | 3. Антидопинговая викторина  | «Играй честно»   | Инструктор-методист ЦСП  | По назначению           |
|   | 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                     | «Ценности чистого спорта»  | Спортсмен  | 1 раз в год             |
|   | 5. Семинар для тренеров  | «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Инструктор-методист ЦСП  | 1-2 раза в год          |
| Тренировочный этап (спортивной специализации) | 1. Веселые старты  | «Честная игра»   | Тренер   | 1-2 раза в год          |
|   | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                     | Антидопинговый онлайн-курс   | Спортсмен  | 1 раз в год             |
|   | 3. Практическая работа с международным стандартом «Запрещенный список» | Проверка лекарственных препаратов по стандартам                            | Тренер   | 1 раз в месяц           |
|   | 4. Семинар для спортсменов и тренеров                                  | «Виды нарушений антидопинговых правил»                                     | Инструктор-методист ЦСП  | 1-2 раза в год          |
|   | 5. Родительский всеобуч  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»           | Тренер   | 1-2 раза в год          |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                     | Антидопинговый онлайн-курс   | Спортсмен  | 1 раз в год             |
|   | Этап высшего спортивного мастерства                                    | 2. Семинар   | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг- контроля»<br>«Подача запросов на ТИ»<br>«Система АДАМС» | Инструктор-методист ЦСП |

## Учебно-тематический план

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

|   |  |                 |            |   |
|---|--|-----------------|------------|---|
|   | элементам техники и тактики вида спорта  |                 |            |   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈14/20          | июнь       | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|   | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈600/960</b> |            |   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского движения  | ≈70/107         | октябрь    | 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                              | ≈70/107         | май        | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.   |

|   |  |              |                 |  |
|---|--|--------------|-----------------|--|
|   | техники вида спорта  |              |                 |  |
|   | Психологическая подготовка   | ≈60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта  | ≈60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈1200</b> |                 |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.  |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность                                | ≈200         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈200         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈200         | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.   |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈200         | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
|   | Спортивные соревнования  | ≈200         | февраль-май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая  |



|                                     |   |             |   |   |
|-------------------------------------|---|-------------|---|---|
|                                     | как функциональное и структурное ядро спорта  |             |   | структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  |             | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | <b>≈600</b> |   |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120        | сентябрь                                  | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Социальные функции спорта   | ≈120        | октябрь                                   | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈120        | ноябрь                                    | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | ≈120        | декабрь                                   | Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки.Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈120        | май                                       | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|--|--|---|---|