

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 31.08.2023 г. № 12-УД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

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

Нормативный срок обучения по программе: 10 лет

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель
директора по учебно-воспитательной работе МБУ
ДО СШ «Смена»

Белов Сергей Николаевич - старший тренер-
преподаватель по футболу МБУ ДО СШ «Смена»

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск
2023 год

Оглавление

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
Объём Программы.....	5
Содержание Программы.....	5
Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.....	6
Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы.....	7
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе.....	12
Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.....	15
Инструкторская и судейская практика.....	16
Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	19
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки.....	23
Оценочные материалы.....	25
Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки.....	25
Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам спортивной подготовки.....	26
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	35
Учебный план.....	35
Календарный учебный график.....	35
Рабочие программы по видам спортивной подготовки.....	35
Учебно-тематический план.....	67
ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»	72
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	72
Материально-технические условия реализации Программы.....	72
Кадровые условия реализации Программы.....	73
Информационно-методические условия реализации Программы.....	75
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ	79
Методические указания по организации контрольных мероприятий.....	79
Методические указания по проведению контрольных упражнений (тестов).....	80
Приложение № 1 к Программе.....	87
Приложение № 2 к Программе.....	89
<i><u>Приложения к Программе</u></i>	
Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».	
Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».	

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности по спортивной дисциплине «футбол» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

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

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 августа 2022 г., регистрационный № 69795);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 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 в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», а также с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71480).

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, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика Программы

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде

учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ видов спортивной подготовки (учебных предметов), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в астрономических часах и составляет 5 330 часов (Таблица № 1 Программы).

Трудоёмкость видов спортивной подготовки (учебных предметов) устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

Объём Программы по этапам и годам спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	4,5	6	6	10	10	10	12	12	16	16
Общее количество часов в год	234	312	312	520	520	520	624	624	832	832
Объём Программы (количество часов)	858			2 808					1 664	
	5 330									

Содержание программы

Содержание Программы направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы, в том числе, по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Содержание Программы учитывает возрастные и гендерные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень видов спортивной подготовки (учебных предметов), подлежащих освоению и иных мероприятий;

- *в рабочих программах* вида спорта «футбол», применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения.

- *в содержании программного материала* для учащихся различных возрастных категорий, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в оценочных материалах* - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в методических материалах* - через тематику методических рекомендаций к проведению контрольных мероприятий, контрольных упражнений (тестов), в методических документах, разработанных для обеспечения образовательного процесса.

Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки

Организация спортивной подготовки осуществляется в рамках образовательной деятельности по Программе, на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 2 Программы.

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

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	¹ Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальный количественный состав групп (человек)	² Максимальный количественный состав групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	15	6	по фактической наполняемости ³

Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы

Обучение по Программе осуществляется в очной форме.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является - *учебно-тренировочное занятие*, которое может проводиться в форме групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;

¹ Программа может реализовываться в сокращённые сроки в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения (во исполнение пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

² Подпункт 4.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

³ С учётом наличия учащихся, имеющих уровень спортивной квалификации - «второй спортивный разряд».

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов.

В целях качественной подготовки учащихся к участию в спортивных соревнованиях, повышения их спортивного мастерства, а также обеспечения непрерывности освоения учащимися Программы, организуются *учебно-тренировочные мероприятия*, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3 Программы).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, представленным в Программе, Учреждение ежегодно определяет план учебно-тренировочных мероприятий, планируемый к реализации в соответствующем спортивном сезоне, с учётом планирования участия учащихся в спортивных соревнованиях, утверждаемый распорядительным актом Учреждения.

Количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется в количестве, не превышающим 1,5 кратного численного состава команды (от количества учащихся в заявочном листе.)

Спортивные соревнования - являются кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Требования к участию учащихся и тренеров-преподавателей в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой

⁴Учащиеся обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой (за исключением участия в спортивных мероприятиях в составе спортивной команды Учреждения, спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации).

⁴ Пункт 1 части 2 статьи 34.4 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Учреждение направляет учащегося (учащихся) и тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) на спортивные соревнования на основании утверждённого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объём соревновательной деятельности, являющийся обязательным для выполнения учащимися представлен в Таблице № 4.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность

прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Целью участия в *основных соревнованиях* является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

В представленной таблице № 4 «Объём соревновательной деятельности» указаны минимальные требования к объёму соревновательной деятельности применительно к этапам и годам спортивной подготовки.

Конкретизация объёма соревновательной деятельности для конкретной группы подготовки по видам спортивных соревнований устанавливается документами планирования тренеров-преподавателей, в соответствии с учебным планом Программы, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки используется в целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Объём самостоятельной подготовки составляет не

менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Программы.

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

Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.⁵

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры⁶.

Воспитание учащихся осуществляется в процессе осуществления учебно-тренировочного процесса, при освоении учащимися видов спортивной подготовки, предусмотренных учебным планом Программы, в рамках теоретических и практических занятий.

⁵ Пункт 2 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

⁶ Пункт 25 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Воспитательная работа с учащимися осуществляется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, представленным в Программе (Таблица № 5).

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу и соревновательному процессу; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в профилактических акциях: 	В течение года

		«Стоп наркотик!», «Мы за здоровый образ жизни», «Остановим насилие против детей», «Международный день детского телефона доверия» и др.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (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 учащимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках и иных мероприятиях.	В течение года
4.	Нравственное воспитание		
4.1.	Формирование уважительного отношения к команде, соперникам, тренеру, решениям спортивных судей	Беседы, диспуты, разбор различных ситуаций в учебно-тренировочном процессе и соревновательном процессе, направленных на формирование культуры спортивного поведения учащихся.	В течение года
5.	Развитие творческого мышления		
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:	

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. 	
--	------------------------------------	---	--

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, и разработанными с учётом указанных кодекса и правил общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждаемыми общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним.

Учреждение обязано реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с учащимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения учащихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.⁷

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 6).

⁷ Часть 4 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

Таблица № 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний, формирования начальных навыков инструктора по

спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- знать основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание);
- составить комплекс упражнений для проведения подготовительной и (или) заключительной части учебно-тренировочного занятия;
- провести комплекс упражнений в соответствии с разработанным планом - конспектом;
- уметь организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной подготовки, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- самостоятельно составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем;
- уметь провести учебно-тренировочное занятие (части) в соответствии с планом-конспектом;
- уметь самостоятельно организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «футбол»;
- уметь с помощью тренера-преподавателя судить спортивные соревнования по футболу;

- уметь вести протоколы игр.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «футбол»;
- знать основы составления положения (регламента) о проведении спортивного соревнования;
- уметь с помощью тренера-преподавателя организовать проведение внутришкольных спортивных соревнований по футболу;
- уметь самостоятельно судить спортивные соревнования по футболу.

Инструкторская и судейская практика проводится в соответствии с учебным планом и планом инструкторской и судейской практики (Таблица № 7).

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Содержание
Инструкторская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	Проведение теоретических занятий по теме: «Основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание)».
	Самостоятельная работа	Самостоятельное составление комплексов физических упражнений для проведения подготовительной и (или) заключительной частей учебно-тренировочного занятия
	Практические занятия	Проведение общеразвивающих упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, упражнений на гибкость в заключительной части учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	Участие в проведении тестирования по физической, технической подготовке (текущий контроль): помощь тренеру-преподавателю в записи результатов, организации выполнения тестов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Самостоятельная работа	Самостоятельное составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем.

	Практические занятия	Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия (части) в соответствии с планом-конспектом с учащимися групп начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.
	Практические занятия	Участие в приёме контрольных нормативов у учащихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.
Судейская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические и практические занятия	Правила вида спорта «футбол».
	Практические занятия	Судейство игр в учебно-тренировочном занятии, в рамках контрольных спортивных соревнований (товарищеские игры).
	Практические занятия	Самостоятельное ведение протоколов игры неофициальных спортивных соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические и практические занятия	Правила вида спорта «футбол», положение (регламент) о проведении спортивного соревнования.
	Практические занятия	Судейство спортивных соревнований в качестве судьи.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе

Медицинские, медико-биологические мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения и медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств осуществляются в соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Таблица № 8).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 8

Этап и период спортивной подготовки	Мероприятия и средства
Этап начальной подготовки (до года)	<i>Медицинские мероприятия</i> Прохождение периодического медицинского осмотра.
	<i>Медико-биологические мероприятия</i> <i>Гидротерапия:</i> тёплый душ, тёплые ванны, восстановительное плавание.
	<i>Восстановительные мероприятия</i>

	<p><i>Педагогические средства восстановления:</i> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; -волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; -построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия.</p> <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p>
<p>Этап начальной подготовки (свыше года)</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра учащимися.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> тёплый, контрастный душ, тёплые ванны, восстановительное плавание. <i>Самомассаж,</i> в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка). <i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Методы саморегуляции:</i> самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения. <i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трёх лет)</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> тёплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание. <i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка). <i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор</p>

	<p>необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение. Методы саморегуляции: самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка). <i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трёх лет)</p>	<p style="text-align: center;"><i>Медицинские мероприятия</i></p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;"><i>Медико-биологические мероприятия</i></p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание. <i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка). <i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;"><i>Восстановительные мероприятия</i></p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение. Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка). <i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена</p>

	<p>тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p>
	<p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p>
	<p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов; - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i></p> <p>Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p>

Ш. Система контроля

Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы *применительно к этапам спортивной подготовки* учащемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

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, втором и третьем году;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода и зачисления 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.

Оценочные материалы Программы

Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма вида спортивной подготовки (учебного предмета) Программы, сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно и включает в себя оценку уровня подготовленности учащегося посредством выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия учащегося требованиям к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, в том числе по годам соответствующего этапа спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по видам спортивной подготовки (учебным предметам) входящим в учебный план Программы.

Содержание промежуточной аттестации и система оценки по видам спортивной подготовки (учебным предметам): общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, а также требования к уровню спортивной квалификации учащихся представлены в таблицах № 9-17 Программы.

Промежуточная аттестация по иным видам спортивной подготовки (учебным предметам) предусмотренным учебным планом, проводится в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

**Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам
спортивной подготовки**

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих первый год обучения на этапе начальной подготовки*

Таблица № 9

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3	10,3
1.2	Бег 10 метров с высокого старта (сек)	2,3	2,4
1.3	Бег 30 метров (сек)	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места (см)	120	110
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>		
2.1	Ведение мяча 10 метров (сек)	3,0	3,2
2.2	Ведения мяча с изменением направления 10 метров (сек)	8,6	8,8
2.3	Ведения мяча 3x10 метров (сек)	11,6	11,8
2.4	Удар на точность по воротам (кол-во попаданий)	5	4
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
3.1	Контрольные спортивные соревнования: участие	3	3

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих второй год обучения на этапе начальной подготовки*

Таблица № 10

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,0	9,7
1.2	Бег 10 метров с высокого старта (сек)	2,3	2,4
1.3	Бег 30 метров (сек)	5,7	6,1
1.4	Прыжок в длину с места (см)	140	120
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Ведение мяча 10 метров (сек)	2,8	3,0
2.2	Ведения мяча с изменением направления 10 метров (сек)	8,2	8,5
2.3	Ведения мяча 3х10 метров (сек)	11,0	11,2
2.4	Удар на точность по воротам (кол-во попаданий)	5	4
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
3.1	Контрольные спортивные соревнования: участие	4	4

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на этапе начальной подготовки*

Таблица № 11

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,7	9,0
1.2	Бег 10 метров с высокого старта (сек)	2,2	2,3
1.3	Бег 30 метров (сек)	5,4	5,6
1.4	Прыжок в длину с места (см)	160	140
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Ведение мяча 10 метров (сек)	2,6	2,8
2.2	Ведения мяча с изменением направления 10 метров (сек)	7,8	8,0
2.3	Ведения мяча 3x10 метров (сек)	10,0	10,3
2.4	Удар на точность по воротам (кол-во попаданий)	5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (количество попаданий)	5	4
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
3.1	Контрольные спортивные соревнования: участие	4	4

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе первого года обучения

Таблица № 12

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»		
Контрольные упражнения (тесты)			
1.1	Челночный бег 3х10 м (сек)	8,5	8,8
1.2	Бег 10 метров с высокого старта (сек)	2,2	2,3
1.3	Бег 30 метров (сек)	5,3	5,5
1.4	Прыжок в длину с места (см)	175	155
2.	Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»		
Контрольные упражнения (тесты)			
2.1	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	5	3
3.	Вид спортивной подготовки «Техническая подготовка»		
Контрольные упражнения (тесты)			
3.1	Ведение мяча 10 метров (сек)	2,5	2,7
3.2	Ведения мяча с изменением направления 10 метров (сек)	7,7	7,8
3.3	Ведения мяча 3х10 метров (сек)	9,7	10,0
3.4	Удар на точность по воротам (кол-во попаданий)	5	4
3.5	Передача мяча в «коридор» (количество попаданий)	5	4
3.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	8	6
4.	Вид спортивной подготовки «Участие в спортивных соревнованиях»		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	4	4

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе второго года обучения

Таблица № 13

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
Контрольные упражнения (тесты)			
1.1	Челночный бег 3х10 м (сек)	8,2	8,5
1.2	Бег 10 метров с высокого старта (сек)	2,1	2,3
1.3	Бег 30 метров (сек)	5,2	5,4
1.4	Прыжок в длину с места (см)	190	170
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
Контрольные упражнения (тесты)			
2.1	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	5	3
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
Контрольные упражнения (тесты)			
3.1	Ведение мяча 10 метров (сек)	2,5	2,6
3.2	Ведения мяча с изменением направления 10 метров (сек)	7,6	7,6
3.3	Ведения мяча 3х10 метров (сек)	9,4	9,7
3.4	Удар на точность по воротам (кол-во попаданий)	5	4
3.5	Передача мяча в «коридор» (количество попаданий)	5	4
3.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	8	6
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1.	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	4	4

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения

Таблица № 14

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Челночный бег 3х10 м (сек)	7,9	8,2
1.2	Бег 10 метров с высокого старта (сек)	2,1	2,2
1.3	Бег 30 метров (сек)	5,1	5,3
1.4	Прыжок в длину с места (см)	205	190
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	5	3
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Ведение мяча 10 метров (сек)	2,4	2,6
3.2	Ведения мяча с изменением направления 10 метров (сек)	7,5	7,5
3.3	Ведения мяча 3х10 метров (сек)	9,1	9,4
3.4	Удар на точность по воротам (кол-во попаданий)	5	4
3.5	Передача мяча в «коридор» (количество попаданий)	5	4
3.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	10	8
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	4	4
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе четвёртого года обучения

Таблица № 15

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,6	8,0
1.2	Бег 10 метров с высокого старта (сек)	2,0	2,2
1.3	Бег 30 метров (сек)	5,0	5,2
1.4	Прыжок в длину с места (см)	215	205
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	30	27
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	6	4
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Ведение мяча 10 метров (сек)	2,3	2,5
3.2	Ведения мяча с изменением направления 10 метров (сек)	7,3	7,4
3.3	Ведения мяча 3x10 метров (сек)	8,8	9,0
3.4	Удар на точность по воротам (кол-во попаданий)	5	4
3.5	Передача мяча в «коридор» (количество попаданий)	5	4
3.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	12	10
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	2	2
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе*

Таблица № 16

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,4	7,8
1.2	Бег 10 метров с высокого старта (сек)	1,95	2,1
1.3	Бег 30 метров (сек)	4,8	5,0
1.4	Прыжок в длину с места (см)	230	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	35	27
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	6	4
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Ведение мяча 10 метров (сек)	2,25	2,4
3.2	Ведения мяча с изменением направления 10 метров (сек)	7,1	7,3
3.3	Ведения мяча 3x10 метров (сек)	8,5	8,7
3.4	Удар на точность по воротам (кол-во попаданий)	5	4
3.5	Передача мяча в «коридор» (количество попаданий)	5	4
3.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	15	12
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	2	2
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«второй спортивный разряд»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
этапа совершенствования спортивного мастерства*

Таблица № 17

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,4	7,8
1.2	Бег 10 метров с высокого старта (сек)	1,95	2,1
1.3	Бег 30 метров (сек)	4,8	5,0
1.4	Прыжок в длину с места (см)	230	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	35	27
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	7	5
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Ведение мяча 10 метров (сек)	2,25	2,4
3.2	Ведения мяча с изменением направления 10 метров (сек)	7,1	7,3
3.3	Ведения мяча 3x10 метров (сек)	8,5	8,7
3.4	Удар на точность по воротам (кол-во попаданий)	5	4
3.5	Передача мяча в «коридор» (количество попаданий)	5	4
3.6	Вбрасывание мяча на дальность (м)	15	12
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований	2	2
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд (подтверждение)	«второй спортивный разряд»	

Контрольные упражнения (тесты) проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по проведению контрольных упражнений (тестов).

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ Учебный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения видов спортивной подготовки (учебных предметов), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

Календарный учебный график

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

Рабочие программы по видам спортивной подготовки

Рабочие программы являются составной частью Программы, которые содержат перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, описание содержания по каждому виду спортивной подготовки (учебному предмету) учебного плана Программы, применительно к каждому году обучения.

Содержание рабочих программ направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы применительно к каждому году обучения.

В соответствии с рабочими программами Программы, тренеры-преподаватели разрабатывают рабочую программу для соответствующей группы на соответствующий спортивный сезон, в которой конкретизируется содержание программного материала по видам спортивной подготовки (учебным предметам) посредством тематического планирования, а также

средства, методы и методические приёмы, используемые тренером-преподавателем при реализации рабочей программы.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

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

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же

во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений;

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

упражнения для всех групп мышц: с короткой и длинной скакалкой; с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты; с мешочками с песком; с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

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

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 500 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор; прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: с набивными мячами, гантелями, с малыми мячами, с резиновыми амортизаторами, манжетами и т. д.

Легкоатлетические упражнения: специальные беговые упражнения, бег, прыжковые упражнения, метания.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения на месте и в движении, повторный бег по дистанции от 10 до 50 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

Развитие координационных способностей: кувырки вперёд, назад, в стороны, метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: с набивными мячами, гантелями, с малыми мячами, с резиновыми амортизаторами, манжетами и т. д.

Легкоатлетические упражнения: специальные беговые упражнения, бег, прыжковые упражнения, метания.

Развитие физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

Развитие координационных способностей: кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в

равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 10 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «футбол».

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки»;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай

мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и .т.д.;

развитие стартовой скорости: старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом; эстафеты с элементами старта;

развитие дистанционной скорости: ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, бег за партнёром с изменением скорости и направления, переменный бег, эстафеты с бегом; переменный бег с ведением мяча, обводка препятствий на скорость; подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать»;

развитие скорости одиночных движений и частоты движений: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.;

развитие скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления и скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком).

Для вратарей: из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и

отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 метров), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели); броски мячей с максимальной скоростью.

Для вратарей: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лёжа – хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперед, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180; прыжки с поворотами; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; переворот в сторону с места и с разбега.

Развитие специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей: многократное выполнение в течение 5-8 мин приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами; многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками; вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля; выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля; многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении»; специальные игровые упражнения в парах, тройках и .т.д.;

развитие стартовой скорости: старты из разных исходных положений, повторный бег по дистанции от 10 до 20 метров с максимальной скоростью, бег с пульсирующей скоростью, бег за лидером, стартовые рывки

к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом;

развитие дистанционной скорости: ускорения под уклон, бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами, переменный бег, бег за партнёром с изменением скорости и направления; обводка препятствий на скорость, переменный бег с ведением мяча;

развитие скорости одиночных движений и частоты движений: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег с касанием внешней и внутренней стороны стоп на месте и в движении, бег в упоре лёжа, бег с опорой о стену с подниманием коленей, имитация работы рук при беге с максимальной частотой движений и т. д.;

развитие скорости переключения от одного действия к другому: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления, скорости; челночный бег, челночный бег приставными шагами, челночный бег с изменением способа передвижения (лицом, спиной, боком); повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления; то же, с ведением мяча; выполнение элементов техники в быстром темпе (остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей: из основной стойки вратаря рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 метров; бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд и в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват и отбивание катящихся мячей или летящих мячей на различной высоте; из различных исходных положений рывки на 3-5 метров с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или летающих на различной высоте; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с

последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением; прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий; то же с отягощением; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров; беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд; удары по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стену, батут и ворота, удары на дальность; толчки плечом партнёра, борьба за мяч.

Для вратарей: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног вместе), в упоре лёжа – хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, приставными шагами, с отягощением.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): базовые координационные упражнения; прыжки с разбега толчком одной, двумя, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперёд, назад, в сторону через правое и левое плечо; жонглирование мячом различными способами.

Для вратарей: прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180; упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой; прыжки с поворотами; переворот в сторону с места и с разбега.

Развитие специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений; то же, с ведением мяча; переменный бег; многократное повторение технико – тактических упражнений; игровые упражнения с мячом большой интенсивности; тренировочные игры с увеличенной продолжительностью; игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей: многократное выполнение в течение 5-8 мин приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами; многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками; вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля; выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля; многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «футбол».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Техника передвижения: бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; *прыжки:* вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой).

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега (стойки, барьеры).

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар.

Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач.

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

Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка - с места и с разбега.

Техника игры вратаря

Стойки, перемещения: основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

Ловля мяча: ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка; ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения; ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка с места.

Отбивание мяча: отбивание мяча одной рукой или двумя руками без прыжка с места.

Ввод мяча в игру: удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность.

2 год обучения

Техника передвижения: бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; *прыжки:* вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногам с разбега; *остановки во*

время бега выпадом и прыжком; с последующим рывком в разных направлениях.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой).

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочерёдно по прямой и кругу; ведение с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; ведение между стоек; ведение с последующим ударом в цель; ведение после остановок разными способами.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад; остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы; головой.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега; удары после имитации сопротивления партнёра; удары по прыгающему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар.

Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач; после игры в стенку (короткую и длинную).

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

Удары по мячу головой: серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Удары в затруднённых условиях: в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов.

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе и шага; вбрасывание на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря

Стойки, перемещения: стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

Ловля мяча: 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 с разбега.

Отбивание мяча: отбивание мяча одной рукой или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Ввод мяча в игру: удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

3 год обучения

Техника передвижения: бег: бег обычный, спиной вперёд скрестным и приставным шагом, дугами, с изменением направления и скорости; прыжки: вверх, вверх – вперёд, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногам с разбега; остановки во время бега выпадом и прыжком; с последующим рывком в разных направлениях; повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Жонглирование мячом: одной ногой (стопой); двумя ногами (стопами); двумя ногами (бёдрами); с чередованием «стопа – бедро» одной ногой; с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа – бедро – голова».

Ведение мяча: ведение внутренней и внешней сторонами подъёма; ведение с обводкой стоек; ведение правой и левой ногой и поочередно по

прямой и кругу; ведение с разной скоростью и с мгновенной сменой направления; ведение между стоек и движущихся партнёров; ведение, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом; ведение с последующим ударом в цель; ведение после остановок разными способами; ведение с применением обманных движений.

Обманные движения (финты): обманные движения «уход» выпадам; финт «остановкой» мяча ногой; обманное движение «ударом» по мячу ногой.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперёд и назад; остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча: остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы, головой.

Удары по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма с места; удары после прямолинейного бега; удары после зигзагообразного бега, удары после имитации сопротивления партнёра; удары после реального сопротивления партнёра; удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Удары по движущемуся мячу: прямолинейное движение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнёра и удар; удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары после приёма мяча: после коротких, средних и длинных передач; после игры в стенку (короткую и длинную).

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

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

Удары в затруднённых условиях: в игровом упражнении 1x1; по летящему мячу; из под прессинга.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары.

Обводка соперника: без борьбы и в борьбе.

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии: с места из положения ноги вместе и шага; вбрасывание на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря

Стойки, перемещения: стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным шагом, приставным шагом и скачками.

Ловля мяча: 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 с разбега; ловля летящего в сторону на уровне груди мяча с падением перекатом.

Отбивание мяча: отбивание мяча одной рукой или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Ввод мяча в игру: удар с руки; удар с земли; удар от ворот; броски рукой низом (катящиеся); бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 и 2 годы обучения

Техника передвижения: различные сочетания приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Ведение мяча: ведение внешней и средней частями подъёма; ведение носком и внутренней стороной стопы; ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно

контролируя мяч; ведение с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них доступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты): обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч; финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру, ударом головой; обманные движения остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнёром с пропуском мяча; выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Приём (остановка) мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад; остановка грудью летящего мяча с переводом; остановка опускающегося мяча бедром и лбом; остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Удары по мячу ногой: внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары носком и пяткой; удары с полулёта; удары правой и левой ногой; удары на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта); удары по мячу ногой в противоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой: удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу; удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояние; удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

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

Техника игры вратаря

Ловля мяча: ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полёта мячей; ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением; ловля мячей на выходе.

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

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

Ввод мяча в игру: броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность; *выбивание мяча* с земли и с рук на точность и дальность.

3 и 4 годы обучения

Техника передвижения: различные сочетания приёмов техники передвижения с техникой владения мячом.

Ведение мяча: совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 метров.

Обманные движения (финты): совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Приём (остановка) мяча: остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъёма опускающегося мяча, грудью летящего мяча; остановка подъёмом опускающегося мяча; остановка мяча на высокой скорости движения, вводя мяч на удобную позицию для последующих действий; остановка мяча головой.

Удары по мячу ногой: удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью; резаные удары; удары в движении, в прыжке, с

поворотом, через себя без падения и с падением; удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

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

Отбор мяча: совершенствование в отборе изученными приёмами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх; отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча: вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря

Ловля и отбивание мяча: ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полёта и с фазой полёта; совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе; действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Ввод мяча в игру: совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

5 год обучения

Техника передвижения: совершенствование различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой

Обманные движения (финты): совершенствование финтов с учётом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Приём (остановка) мяча: совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру); умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полёта, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением); совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой: совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полёта мяча.

Отбор мяча: совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его ногами и головой.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, 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

падении; совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Техника передвижения: различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом: совершенствование приёмов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учётом игрового амплуа, с учётом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря: совершенствование техники владения мячом с учётом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу; применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков; уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место; короткую или среднюю передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты

Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание».

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

3 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча: правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом: целесообразное использование изученных способов ударов по мячу; применение необходимого способа

остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча; определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения; применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков; уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча; умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия: противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 и 2 годы обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения

мяча; эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи; комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»; умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды; расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: противодействие маневрированию, т. е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча; совершенствование в «перехвате»; применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки; противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия: взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра; организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»; взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций»; организация и построение «стенки»; комбинации с участием вратаря.

Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды; организация обороны по принципу персональной комбинированной защиты; выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

3 год обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны; умение выбирать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия: взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом; игра в одно касание; смена флангов атаки путём точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг; правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника; совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия: организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе; взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия: совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям;

создание численного превосходства в обороне; взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия: организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты; быстрое построение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря: выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров по обороне; организация атаки при вводе мяча в игру.

4 и 5 годы обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары; умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия: совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия: умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия: совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия: умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам; совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы; совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнёров по обороне.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тактика нападения

Индивидуальные действия: совершенствование действий без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Групповые действия: совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях; наигрывание новых комбинаций; умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия: совершенствование игры по избранной тактической системе, с учётом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.); перестраивание тактического плана и ритма игры при чётком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты

Индивидуальные действия: совершенствование действий без мяча и с мячом с учётом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия: совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия: совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учётом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Тактика вратаря: совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнёров в специальных игровых упражнениях и играх.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы (Таблица № 18 Программы).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Психологическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов. Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

свыше трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий;

совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях, групповые упражнения, учебные игры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях, групповые упражнения, учебные игры.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях, групповые упражнения, учебные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой, а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные спортивные соревнования.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

свыше трёх лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом Программы (Приложение № 7 к Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «футбол».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

Учебно-тематический план

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения)	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>	60	сентябрь сентябрь-август	Требования техники безопасности при занятиях футболом. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Режим дня. Здоровый образ жизни. Значение физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).
	<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>	30	сентябрь-август	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
	<i>Допинг</i>	30	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
Всего		120		
Этап начальной подготовки (свыше одного года обучения)	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>	30	сентябрь	Требования техники безопасности при занятиях футболом. Требования к местам занятий, спортивному инвентарю и оборудованию, спортивной экипировке.
	<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>	30	сентябрь-август	Влияние систематических физических упражнений на мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
	<i>Основы законодательства в сфере физической</i>	30	сентябрь-август	Правила вида спорта «футбол».

	<i>культуры и спорта</i>			
	<i>Допинг</i>	30	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Техника безопасности</i>	60	сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
Всего		180		
Учебно-тренировочный этап (до трёх лет)	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях футболом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
	<i>Физиологические основы физической культуры и спорта</i>	60	сентябрь-август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	120	сентябрь-август	Правила вида спорта «футбол», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «футбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Теоретические</i>	60	сентябрь-	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	<i>основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</i>		август	представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	120	сентябрь-август	Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Понятие о тренировочной нагрузке, компоненты тренировочной нагрузки. Основные средства спортивной тренировки. Самоконтроль и врачебный контроль. Восстановление спортсмена. Восстановительные средства и методы.
Всего		600		
Учебно-тренировочный этап (свыше трёх лет)	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях футболом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	120	сентябрь-август	Правила вида спорта «футбол», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «футбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	360	сентябрь-август	Периодизация спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

				Нагрузка и отдых - основные компоненты нагрузки. Планирование и контроль тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия, физиологические основы его построения. Индивидуальный план подготовки. Физиологические особенности развития двигательных способностей. Дневник самоконтроля.
Всего		720		
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях футболом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
	<i>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе</i>	60	сентябрь-август	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	180	сентябрь-август	Правила вида спорта «футбол», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «футбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	150	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	210	сентябрь-август	Спортивная форма и фазы её развития. Перетренированность. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности. Планирование и контроль самостоятельных занятий. Индивидуальный план спортивной

				подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Система восстановительных мероприятий.
	<i>Спортивные соревнования</i>	180	сентябрь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Документация по организации и проведению спортивных соревнований. Квалификационные требования к присвоению квалификационной категории «юный спортивный судья».
	<i>Восстановительные средства и мероприятия</i>	120	сентябрь-август	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.
Всего		1 020		

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

спортивная подготовка в рамках реализации Программы осуществляется по спортивной дисциплине «футбол»;

реализация Программы осуществляется с учётом этапа и года спортивной подготовки.

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

в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «футбол».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя:

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажёрного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 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 в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 1 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 2 к Программе);

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

⁸Для учащихся, осваивающих Программу, Учреждением осуществляются обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проезда к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, медицинское обеспечение. Организация обеспечения спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, питанием, а также проезда на физкультурные и спортивные мероприятия осуществляется учредителем Учреждения.

Кадровые условия реализации Программы

⁸ Часть 7 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Кадровые условия реализации Программы включают в себя:

укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

директор;

заместитель директора;

тренеры-преподаватели по футболу;

инструкторы-методисты.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, участвующих в реализации Программы.

⁹Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

¹⁰К занятию педагогической деятельностью по Программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности Программы, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Порядок допуска вышеуказанных лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной

⁹ Часть 1 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

¹⁰ Части 4 и 5 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.¹¹

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

¹²Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей должна обеспечиваться освоением ими дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года, а также участием в семинарах, профессиональных конкурсах, мастер-классах и иных мероприятиях, направленных на повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. Москва «Физкультура и спорт», 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. Москва «Физкультура и спорт».
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. 2-е изд., исправ. и доп. Москва ОАО «Издательство «Советский спорт», 1978.

¹¹ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2020 г. № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам.

¹² Пункт 2 части 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пункт 7 части 1 статьи 48 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Бидзински Мартин. Библиотека футбольного тренера. Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста. Нижний Новгород РА «Квартал», 2009.

5. Бил Майкл. Библиотека футбольного тренера, 2009.

6. 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки. Нижний Новгород РА «Квартал», 2009.

7. Хан Бергер, Паул Герарс, Хении Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде (часть 1, перевод Арсений Налов) Москва ООО «Агенство «КРПА Олимп» Фонд «Национальная академия футбола» , 2010.

8. Хан Бергер, Паул Герарс, Хении Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды (часть 3, перевод Ирины Бассиной) Москва ООО «Агенство «КРПА Олимп» Фонд «Национальная академия футбола», 2010.

9. Хан Бергер, Паул Герарс, Хении Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи 16-19 лет. Учиться играть в команде. Побеждать командой (часть 4, перевод Ирины Бассиной) Москва ООО «Агенство «КРПА Олимп» Фонд «Национальная академия футбола» , 2010.

10. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Антиципация в игре вратарей. Учебное пособие. Москва ТВТ Дивизион, 2008.

11. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. Москва Российская Академия Физической Культуры Высшая Школа Тренеров, 1994.

12. Шон Грин. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировка в возрасте 5-8 лет Нижний Новгород РА «Квартал», 2009.

13. Шон Грин. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировка в возрасте 9-12 лет Нижний Новгород РА «Квартал», 2009.

14. Шон Грин. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировка в возрасте 13-16 лет Нижний Новгород РА «Квартал», 2009.

15. Шон Грин. Библиотека футбольного тренера. Программа юношеских тренировок. Тренировка вратарей. Нижний Новгород РА «Квартал», 2009.

16. Козловский В.И. Подготовка футболистов . Москва «Физкультура и спорт», 1977.

17. Массимо Люкези. Обучение системы игры 4-3-3. Москва ТВТ Дивизион, 2008.

18. Массимо Люкези. Футбол. Анализ тактики атакующих действий Москва ТВТ Дивизион, 2008.

19. Рогальский Н., Дегель Э-Г. Футбол для юношей Москва. «Физкультура и спорт» 1971.

20. Сорокин А.А., Комолов И.С., Никитюк Д.Б. Организация спортивного питания юных футболистов Москва ТВТ Дивизион, 2008.

21. Арпад Чанди Футбол. Техника. Москва «Физкультура и спорт», 1978.

22. Арпад Чанди Футбол. Тренировка. Москва «Физкультура и спорт», 1978.

23. Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры. Москва ТВТ Дивизион, 2008.

24. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов. Москва ТВТ Дивизион, 2008.

25. Чарлз Хьюс Футбол. Тактические действия команды. Москва «Физкультура и спорт», 1979.

26. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. 2-е, исправленное и дополненное издание. Москва «Физкультура и спорт», 1982.

Информационные образовательные ресурсы

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html - методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

https://www.youtube.com/watch?v=FVmHzx-Rk_4&feature=emb_logo -

координация движений и быстрота в футболе.

<https://vk.cc/8uMKxZ> - Карлос Кантанеро. Школа испанского футбола.

<https://yandex.ru/video/preview/13828497121546764781> - «Академия футбола».

Передачи.

<https://yandex.ru/video/preview/658302123551397644> - «Академия футбола».

жонглирование мячом.

<https://yandex.ru/video/preview/9120396843412544607> - «Академия футбола».

Обыгрыш и отбор мяча.

<https://yandex.ru/video/preview/1999728717734905137> - «Академия футбола».

Финт «Ривелино».

<https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - видеоуроки по футболу «ФК «Зенит».

<https://rutube.ru/plst/110035/> - тренировки по футболу.

<https://dzen.ru/video/watch/6009dd5f46ad056218504b9c> - контроль мяча.

<https://futboloff.ru/trenirovk> - упражнения для футбольной тренировки.

<https://pculture.ru/sekcii/football/video-urok/> - видеоуроки по футболу.

Футбол. Вратари - видеокассета.

Футбол. Удары по воротам - видеокассета.

Удары ногой, головой - видеокассета.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Методические указания по организации контрольных мероприятий

Контрольные мероприятия проводятся в рамках текущего контроля успеваемости учащихся и промежуточной аттестации учащихся.

Для оценки уровня подготовленности учащихся используют текущий (этапный) контроль, который предполагает регистрацию достижений в соревновательных упражнениях и тестах в начале и в конце определенного этапа учебно-тренировочного процесса.

Текущий (этапный) контроль проводится обязательно в начале спортивного сезона (входное тестирование), в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса (объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок) в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке (Таблицы № 9-17 Программы).

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Итоговое тестирование (контрольно-переводные нормативы) проводится в конце спортивного сезона, в целях установления соответствия фактически достигнутых результатов, требованиям к результатам освоения Программы, применительно к каждому этапу и периоду спортивной подготовки.

Итоговое тестирование проводится в рамках промежуточной аттестации учащихся. Результаты итогового тестирования являются основанием для перевода учащихся на следующий год (этап) спортивной подготовки.

Контрольные мероприятия проводятся в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Методические указания по проведению контрольных упражнений (тестов)

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на легкоатлетическом стадионе. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- линий коснуться рукой обязательно;
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Бег 10 (30) метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт - для дистанции 10 метров, для дистанции 30 метров бег может выполняться с низкого или высокого старта. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- старт и финиш строго по своей дорожке.

- переход на другую дорожку во время выполнения теста считается нарушением правил выполнения теста;

- в случае нарушения правил теста, дополнительная попытка не предоставляется.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на легкоатлетическом стадионе.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

На ровную поверхность стены спортивного зала вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от поверхности пола.

Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый из исходного положения полуприсед, активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку

на сантиметровой ленте, расположенной на стене. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок: результат рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами;
- прыжок выполняется из статического положения - полуприсед, дополнительные перемещения тела перед прыжком (шаги, прыжки) делать нельзя (нарушение правила выполнения теста);
- засчитываются попытки, выполненные без нарушения правил. В случае нарушения правил в попытке, дополнительные попытки не предоставляются.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на легкоатлетическом стадионе. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает исходное положение, мяч в вытянутых руках над головой. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперёд. Положение ног при броске произвольное (ноги параллельны, одна нога впереди).

Система оценок: фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого касания мяча об пол. Предоставляются три попытки, учитывается лучший результат. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра.

Методические указания:

- при выполнении броска наступать на контрольную линию запрещается;
- при выполнении броска стопы ног от поверхности пола не отрываются (только пятки);
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Ведение мяча 10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на футбольном поле или в спортивном зале. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает высокий старт. По сигналу испытуемый начинает ведение мяча по прямой. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее *двух касаний*, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечёт линию финиша.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка

Методические указания:

- в случае менее двух касаний мяча во время ведения, упражнение считается не выполненным.

Ведение мяча с изменением направления 10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на футбольном поле или в спортивном зале.

Испытуемый располагается около стартовой линии перед мячом. По сигналу испытуемый стартует из положения стоя с мячом в ногах. Через 3 метра после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 метр. Испытуемый должен провести мяч между каждой стойкой с изменением направления («змейкой»). Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечёт линию финиша.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- начинать выполнение упражнения можно только после сигнала;
- во время выполнения теста необходимо обвести каждую стойку.

Ведение мяча 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на футбольном поле или в спортивном зале.

На расстоянии 10-ти метров от стартовой линии чертится контрольная линия. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии и принимает высокий старт (с мячом в ногах), по команде «Марш!» испытуемый ведёт мяч, преодолевая расстояние 10 метров. Затем испытуемый возвращается к линии старта и снова выполняет ведение мяча 10 метров.

Каждый испытуемый выполняет ведение мяча 3 раза по 10 метров, время возвращения к линии старта после ведения мяча (пересечения контрольной линии) должно быть не более 1 минуты.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции каждой попытки. Оценка выполнения теста осуществляется по суммарному показателю времени трёх попыток.

Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечёт линию финиша.
- в забеге могут одновременно стартовать два участника.

Удар на точность по воротам

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на футбольном поле.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой в правую/левую половину ворот. Мяч после удара должен пересечь линию ворот по воздуху.

Для учащихся групп *начальной подготовки и УТГ-1, УТГ-2* - с расстояния 9 метров, для учащихся групп - *УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5* - с 11 метров, для учащихся этапа *ССМ* - с расстояния 16 м. Выполняется **по пять ударов каждой ногой** любым способом.

Система оценок: учитывается количество попаданий.

Передача мяча в «коридор»

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на футбольном поле.

Испытуемый выполняет из центрального круга **10 передач** мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора площадью 1x1 и 2x2 метра, расположенные соответственно на расстоянии 20 и 30 метров от центра круга - для групп *НП-3*, на расстоянии 25 и 40 м для групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

Система оценок: фиксируется число точных передач (количество попаданий).

Методические указания:

Вбрасывание мяча на дальность

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на футбольном поле.

Испытуемый располагается в коридоре шириной 3 метра, на расстоянии 3-4-х метров от контрольной линии. По сигналу (команде) испытуемый, сделав в пределах штрафной площади разбег в 3-4 шага, осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) направляя мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора.

Система оценок: фиксируется дальность полёта мяча. Измерение дальности полёта мяча производится от контрольной линии до первого

касания мяча об землю. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Предоставляются три попытки, учитывается лучший результат.

Методические указания:

- переступать контрольную линию во время выполнения вбрасывания мяча запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штука	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штука	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штука	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штука	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	штука	на группу 2
9	Стойка для обводки	штука	20
10	Секундомер	штука	на тренера-преподавателя 1
11	Свисток	штука	на тренера-преподавателя 1
12	Тренажёр «лесенка»	штука	на группу 2
13	Фишка для установления размеров площадки	штука	на группу 50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штука	6
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штука	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штука	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штука	на тренера-преподавателя 1
18	Мяч футбольный (размер № 3)	штука	14
19	Мяч футбольный (размер № 4)	штука	14
20	Мяч футбольный (размер № 5)	штука	12

Таблица № 2

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
				1 год	2 год	3 год	До трёх лет	Свыше трёх лет	
1	Мяч футбольный (размер № 3)	штука	на группу	14	-	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер № 4)	штука	на группу	-	14	14	12	-	-
3	Мяч футбольный (размер № 5)	штука	на группу	-	-	-	-	12	6

Приложение № 2
к Программе**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка футбольная (двух цветов)	штука	14

Таблица № 2

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
2	Гетры футбольные	пара	на учащегося	2	1	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утеплённый	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штука	на учащегося	-	-	-	-	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на учащегося	-	-	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штука	на учащегося	1	1	2	1	2	1

10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штука	на учащегося	1	1	2	1	2	1
11	Шорты футбольные	штука	на учащегося	1	1	2	1	2	1
12	Щитки футбольные	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	0,5
13	Бутсы футбольные	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	0,5