

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа №1 имени летчика – космонавта А.Г. Николаева»  
города Алатыря Чувашской Республики

«Принято»  
на Педагогическом совете МБОУ ДО «СШ №1 им.  
летчика – космонавта А.Г. Николаева» города Алатыря  
Чувашской Республики  
Протокол №5 от 28.08.2023г

«Утверждено»  
Директор МБОУ ДО «СШ №1 им. летчика –  
космонавта А.Г. Николаева» города  
Алатыря Чувашской Республики  
Приказ № 8 от 28.08.2023г  
Самойлов И.В.



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

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 953 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики: Думчева Надежда Михайловна, заместитель директора по УВР  
Лунеева Ирина Александровна, инструктор по спорту.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ №1 имени летчика  
космонавта А.Г.Николаева» города  
Алатыря Чувашской Республики  
Самойлов И.В.

(подпись) (инициалы, фамилия)

20\_\_ г.

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

### I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября № 1000<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. **Целью Программы является:** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни. Задача и планируемые результаты реализации Программы: - формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; - отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; - ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; - получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил вида спорта, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет; - формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки; - систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований; - воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей; - повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства.

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г, регистрационный № 71480).

|                                                                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>I. Общие положения</b>                                                                                                                                                               |    |
| 1. Краткая характеристика вида спорта.....                                                                                                                                              | 2  |
| 2. Цель программы.....                                                                                                                                                                  | 2  |
| <b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>                                                                                                |    |
| 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....                                                                        | 3  |
| 4. Объем Программы.....                                                                                                                                                                 | 3  |
| 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                              | 4  |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план.....                                                                                                                                               | 9  |
| 7. Календарный план учебно-воспитательной работы составляется организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.....                                   | 11 |
| 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....                                                                                                | 15 |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики .....                                                                                                                                      | 16 |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                                                                                     | 17 |
| <b>III. Система контроля.....</b>                                                                                                                                                       | 20 |
| 11. Требования к результатам прохождения спортивной программы.....                                                                                                                      | 20 |
| 12. Оценка результатов освоения программы.....                                                                                                                                          | 21 |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки..... | 22 |
| <b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>                                                                                            |    |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....                                                                                   | 25 |
| 15. Учебно-тематический план.....                                                                                                                                                       | 38 |
| <b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>                                                                                      | 44 |
| <b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>                                                                                       | 44 |
| 16. Материально-технические условия реализации Программы.....                                                                                                                           | 44 |
| 17. Кадровые условия реализации Программы.....                                                                                                                                          | 48 |
| 18. Информационно-методические условия реализации программы.....                                                                                                                        | 50 |

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

### 4. Объем Программы.

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

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

Учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий; Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочных занятий: специфика вида спорта, средства учебно-тренировочного занятия, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых на улице и помещении, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

**Групповые учебно-тренировочные занятия** как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот вид учебно-тренировочных занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта и единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к 7 чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

**Индивидуальные учебно-тренировочные занятия** используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах.

**Смешанные учебно-тренировочные занятия** часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются координационной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

|     |                                                        |                                                                           |             |   |
|-----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
|     | обследования                                           |                                                                           |             |   |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | -           | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -                                                                         | До 60 суток |   |

### Спортивные соревнования.

- Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается план последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы; - отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив; - основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

### Объем соревновательной деятельности.

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

### **Иные виды (формы) обучения:**

- **контрольные мероприятия:** В предсоревновательный период необходимо планировать контрольные мероприятия (занятия), которые направлены на закрепление пройденного материала в игровых условиях. Если до следующего этапа остаётся больше четырёх недель, имеет смысл запланировать тренировочные сборы, направленные на углублённую подготовку к этапу.
- **инструкторская и судейская практики:** Основная цель проведения мероприятий инструкторской и судейской практики заключается в приобретении и закреплении специальных навыков, обеспечивающих судейство спортивных соревнований разного уровня. В результате данных мероприятий молодые спортсмены получают знания о правилах соревнований, практике судейства, а также возможных судейских ошибках. Мероприятия инструкторской и судейской практики способствуют привлечению спортсменов в помощь тренеру в процессе проведения тренировочных занятий и соревнований. Формы проведения инструкторской и судейской практики могут быть организованы в рамках тренировочных занятий и соревнований. Специальные занятия по обучению судейству следует проводить в форме бесед, семинарских занятий, самостоятельного изучения специальной литературы и практических занятий. На этапе спортивного совершенствования спортсмены изучают правила соревнований, обучаются подавать и выполнять различные судейские команды, оценивать спортивные результаты, выявлять ошибки спортсменов, тренеров и судей.

Навыки, которые получает спортсмен в результате инструкторской и судейской практики:

1. Использование основных команд при построении, на тренировке, в игре.
  2. Составление конспекта тренировки и проведение разминки.
  3. Выявление и коррекция ошибок при выполнении тренировочных заданий.
  4. Проведение тренировочного занятия в младшей группе (под контролем тренера).
  5. Знание и применение правил и принципов судейства в футболе.
- **медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия:** Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, в соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. 11 Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Система гигиенических факторов состоит

из следующих разделов: - оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности; - рациональный распорядок дня; - личная гигиена; - специализированное питание и рациональный питьевой режим; - закаливание; - гигиенические условия тренировочного процесса; - специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климато-временные факторы и т.д.). В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер, медицинские работники и сами спортсмены. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты. Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др. Необходимо: - выполнять различные виды деятельности в определенное время; - правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых; - выбирать оптимальное время для тренировок; - регулярно питаться; - соблюдать режим сна. Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 часов. 12 Питание юных футболистов строится с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половину суточной потребности. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовке по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

| №<br>п/п | Виды<br>спортивной<br>подготовки и<br>иные<br>мероприятия                                                         | Этапы и годы спортивной подготовки |                |                                                                        |                       |                                                             |                                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|          |                                                                                                                   | Этап<br>начальной<br>подготовки    |                | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                       | Этап<br>совершенство-<br>вания<br>спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|          |                                                                                                                   | До<br>года                         | Свыш<br>е года | До<br>трех<br>лет                                                      | Свыш<br>е трех<br>лет |                                                             |                                           |
| 1        | Общая<br>физическая<br>подготовка (%)                                                                             | 13-17                              | 13-17          | 13-17                                                                  | 13-17                 | 9-11                                                        | 7-9                                       |
| 2        | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)                                                                       | -                                  | -              | 7-9                                                                    | 9-11                  | 9-11                                                        | 9-11                                      |
| 3        | Участия в<br>спортивных<br>соревнованиях<br>(%)                                                                   | -                                  | -              | 7-8                                                                    | 7-8                   | 10-12                                                       | 9-11                                      |
| 4        | Техническая<br>подготовка (%)                                                                                     | 45-52                              | 43-49          | 35-39                                                                  | 18-20                 | 9-11                                                        | 7-9                                       |
| 5        | Техническая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка (%)                                               | 1-2                                | 1-2            | 7-9                                                                    | 11-13                 | 19-20                                                       | 26-29                                     |
| 6        | Инструкторская<br>судейская<br>практика (%)                                                                       | -                                  | -              | 2-3                                                                    | 2-3                   | 3-4                                                         | 2-3                                       |
| 7        | Медицинские,<br>медико-<br>биологические,<br>восстановительн<br>ые мероприятия,<br>тестирование и<br>контроль (%) | 3-5                                | 3-5            | 2-4                                                                    | 8-11                  | 8-11                                                        | 8-11                                      |
| 8        | Интегральная<br>подготовка (%)                                                                                    | 32-36                              | 34-39          | 20-24                                                                  | 26-29                 | 27-32                                                       | 25-28                                     |

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                        | Виды подготовки и<br>иные мероприятия                                                                      | Этапы и годы подготовки                                                          |          |          |                                                                 |          |          |          |          |                                                            |                                                      |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                            | Этап начальной<br>подготовки                                                     |          |          | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |          |          |          |          | Этап<br>совершенст<br>вования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивн<br>ого<br>мастерст<br>ва |
|                                 |                                                                                                            | 1<br>год                                                                         | 2<br>год | 3<br>год | 1<br>год                                                        | 2<br>год | 3<br>год | 4<br>год | 5<br>год |                                                            |                                                      |
|                                 |                                                                                                            | Недельная нагрузка в часах                                                       |          |          |                                                                 |          |          |          |          |                                                            |                                                      |
|                                 |                                                                                                            | 6                                                                                | 6        | 8        | 10                                                              | 10       | 12       | 14       | 16       | 16                                                         | 18                                                   |
|                                 |                                                                                                            | Максимальная продолжительность одного учебного-тренировочного занятия<br>в часах |          |          |                                                                 |          |          |          |          |                                                            |                                                      |
|                                 |                                                                                                            | 2                                                                                | 2        | 2        | 3                                                               | 3        | 3        | 3        | 3        | 4                                                          | 4                                                    |
|                                 |                                                                                                            | Наполняемость групп (человек)                                                    |          |          |                                                                 |          |          |          |          |                                                            |                                                      |
|                                 |                                                                                                            | 14                                                                               | 14       | 14       | 12                                                              | 12       | 12       | 12       | 12       | 6                                                          | 4                                                    |
| 1.                              | Общая физическая<br>подготовка                                                                             | 45                                                                               | 47       | 54       | 70                                                              | 70       | 81       | 100      | 108      | 80                                                         | 90                                                   |
| 2.                              | Специальная<br>физическая<br>подготовка                                                                    | -                                                                                | -        | -        | 41                                                              | 41       | 56       | 75       | 91       | 80                                                         | 90                                                   |
| 3.                              | Участие в<br>спортивных<br>соревнованиях                                                                   | -                                                                                | -        | -        | 38                                                              | 38       | 56       | 58       | 66       | 85                                                         | 100                                                  |
| 4.                              | Техническая<br>подготовка                                                                                  | 147                                                                              | 140      | 190      | 191                                                             | 191      | 43       | 145      | 152      | 82                                                         | 90                                                   |
| 5.                              | Теоретическая,<br>тактическая,<br>психологическая<br>подготовка                                            | 6                                                                                | 6        | 6        | 39                                                              | 39       | 162      | 80       | 91       | 162                                                        | 173                                                  |
| 6.                              | Инструкторская и<br>судейская практика                                                                     | -                                                                                | -        | -        | 10                                                              | 10       | 16       | 21       | 16       | 28                                                         | 32                                                   |
| 7.                              | Медицинские,<br>медико-<br>биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия,<br>тестирование<br>контроль | 10                                                                               | 10       | 15       | 15                                                              | 15       | 54       | 58       | 80       | 82                                                         | 90                                                   |
| 8.                              | Интегральная<br>подготовка                                                                                 | 104                                                                              | 109      | 151      | 116                                                             | 116      | 156      | 191      | 228      | 233                                                        | 265                                                  |
| Общее количество часов<br>в год |                                                                                                            | 312                                                                              | 312      | 416      | 520                                                             | 520      | 624      | 728      | 832      | 832                                                        | 936                                                  |

**7. Календарный план учебно-воспитательной работы** составляется организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика. Основные задачи воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Для формирования физически здоровой личности необходимо создание благоприятных условий, и повышение мотивации для достижения высоких результатов в спорте. План воспитательной работы должен содержать: проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий; организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия. В процессе учебно-тренировочной и воспитательной работы решаются разнообразные задачи: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие гармоническому развитию, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования технико-тактической подготовки, прочное овладение основами техники избранного вида спорта, приобретение соревновательного опыта, совершенствование морально-волевых качеств.

#### Календарный план воспитательной работы

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

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                           | судей;<br>- звание этики поведения спортивных судей;<br>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;<br>- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории « юный спортивный судья» по избранному виду спорта.                                                                                                                                                                         |                |
| 1.2. | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 1.3. | Основы профессионального самоопределения                                                  | -формирование социально-значимых качеств личности;<br>-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);<br>-развитие организаторских качеств и ориентации на педагогическую и тренерскую профессии;<br>-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;<br>-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.                                                                       | В течении года |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни                                                                                                                                                        | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>средствами различных видов спорта;<br/>- проведение бесед о гигиене.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <p>- сбалансированный рацион питания (белки, жиры, углеводы).</p> | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                      | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p> <p>- ...</p>                                                                                                               | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <p>- формирование умений и навыков, способствующих достижению</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | В течение года |

|      |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                   | <p>спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи</li> </ul>                                                                                                               |                |
| 4.2. | Специальные навыки                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</li> <li>- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</li> <li>- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</li> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</li> </ul> | В течении года |
| 5.   | Развитие и совершенствования навыков саморегуляции и самоконтроля | - беседа с учащимися «Самоконтроль на занятиях спортом»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | В течении года |
| 5.1  | Развитие творческого мышления                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- настольные игры;</li> <li>- логические задачи (ребусы, головоломки, текстовые задачи, загадки, пазлы);</li> <li>- текстовые задания на сообразительность, основанные на причинно-следственных связях (игры, кроссворды, сквороды);</li> <li>- освоение и применение в играх, упражнения дедуктивного и индуктивного метода;</li> <li>- упражнения на решение задач на сравнение, совмещение, на причинно-следственные занятия и предметов и прочее.</li> </ul>                                                                                                                 | В течении года |

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

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг контроля.

| Этапы спортивной подготовки                                                     | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                                                                         | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                       | Общероссийские антидопинговые правила, утвержденным федеральным законом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. | В течение года   | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние                                                                                       | В течении года   | Лекции, видеоуроки                          |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Предотвращение допинга и борьбы с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов.                                                                               | В течении года   | Лекции, беседы.                             |

### 9. Планы инструкторской и судейской практики .

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь владеть терминологией и проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

| № п/п | Задачи                                                                                        | Виды практических навыков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Сроки реализации                                                                   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Освоение методики тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. | 1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного процесса.<br>2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5.Подбор упражнений для совершенствования техники.<br>6.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2     | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-                   | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |

|   |                                                              |                                                               |  |
|---|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|
|   | спортивной организации                                       |                                                               |  |
| 3 | Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии. | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях |  |

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение (справка) об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования (2 раза в год). Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

##### **Этап начальной подготовки:**

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется врачами учреждения здравоохранения муниципального района по договору и спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера для поездки на соревнования федерального уровня по договору. Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## 2.Медико-биологические средства восстановления.

### Учебно-тренировочный этап:

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная, баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

## 3.Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации

восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. 26 Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

#### **Этапы совершенствования спортивного мастерства:**

Для групп ССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс: 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц; 2) водные процедуры: душ (10-12 мин); 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин); 5) обед; 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч. Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

### III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях<sup>2</sup> и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

| №<br>п/п                                                                  | Упражнения                                                                                              | Единица<br>измерения    | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                           |                                                                                                         |                         | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1.Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                                                                         |                         |                              |         |                                 |         |
| 1.1                                                                       | Челночный бег 3х10 м                                                                                    | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                           |                                                                                                         |                         | -                            | -       | 9,30                            | 10,30   |
| 1.2                                                                       | Бег на 10 м с высокого<br>старта                                                                        | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                           |                                                                                                         |                         | 2,35                         | 2,50    | 2,30                            | 2,40    |
| 1.3                                                                       | Бег на 30м                                                                                              | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                           |                                                                                                         |                         | -                            | -       | 6,0                             | 6,5     |
| 1.4                                                                       | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                          | см                      | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                           |                                                                                                         |                         | 100                          | 90      | 120                             | 110     |
| 2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»     |                                                                                                         |                         |                              |         |                                 |         |
| 2.1                                                                       | Ведение мяча 10 м                                                                                       | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                           |                                                                                                         |                         | 3,20                         | 3,40    | 3,00                            | 3,20    |
| 2.2                                                                       | Ведение мяча с<br>изменениями направления<br>10 м (начиная со второго<br>года спортивной<br>подготовки) |                         | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                           |                                                                                                         |                         | -                            | -       | 8,60                            | 8,80    |
| 2.3                                                                       | Ведение мяча 3х10 м<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки)                               | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                           |                                                                                                         |                         | -                            | -       | 11,60                           | 11,80   |
| 2.4                                                                       | Удар на точность по<br>воротам (10 ударов)<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки)        | Количество<br>попаданий | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                           |                                                                                                         |                         | -                            | -       | 5                               | 4       |

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

| по виду спорта «футбол»                                                   |                            |                      |          |          |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|----------|----------|
| №<br>п/п                                                                  | Упражнения                 | Единица<br>измерения | Норматив |          |
|                                                                           |                            |                      | юноши    | девушки  |
| 1.Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                            |                      |          |          |
| 1.1                                                                       | Бег 10 м с высокого старта | с                    | не более | не более |
|                                                                           |                            |                      | 2,20     | 2,30     |
| 1.2                                                                       | Челночный бег 3x10         | с                    | не более | не более |
|                                                                           |                            |                      | 8,70     | 9,00     |
| 1.3                                                                       | Бег на 30 м                | с                    | не более | не более |

|                                                                       |                                                                                                  |                      |                                      |                   |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------|-------------------|
|                                                                       |                                                                                                  |                      | 5,40                                 | 5,60              |
| 1.4                                                                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                      | см                   | не менее<br>160                      | не менее<br>140   |
| 1.5                                                                   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                   | не менее<br>30                       | не менее<br>27    |
| 2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                                                                  |                      |                                      |                   |
| 2.1                                                                   | Ведение мяча 10 м                                                                                | с                    | не более<br>2,60                     | не более<br>2,80  |
| 2.2                                                                   | Ведение мяча с изменениями направления 10 м                                                      | с                    | не более<br>7,80                     | не более<br>8,00  |
| 2.3                                                                   | Ведение мяча 3x10 м                                                                              | с                    | не более<br>10,00                    | не более<br>10,30 |
| 2.4                                                                   | Удар на точность по воротам ( 10 ударов)                                                         | Количество попаданий | не менее<br>5                        | не менее<br>4     |
| 2.5                                                                   | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)                                                           | Количество попаданий | не менее<br>5                      4 |                   |
| 2.6                                                                   | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)                    | м                    | не менее<br>8                      6 |                   |

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

| №<br>п/п                                                                  | Упражнения                                  | Единица<br>измерения | Норматив |          |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|----------|----------|
|                                                                           |                                             |                      | юноши    | девушки  |
| 1.Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                             |                      |          |          |
| 1.1                                                                       | Бег 10 м с высокого старта                  | с                    | не более | не более |
|                                                                           |                                             |                      | 1,95     | 2,10     |
| 1.2                                                                       | Челночный бег 3x10                          | с                    | не более | не более |
|                                                                           |                                             |                      | 7,40     | 7,80     |
| 1.3                                                                       | Бег на 30 м                                 | с                    | не более | не более |
|                                                                           |                                             |                      | 4,80     | 5,00     |
| 1.4                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                   | не менее | не менее |
|                                                                           |                                             |                      | 230      | 215      |
| 1.5                                                                       | Прыжок в высоту с места                     | см                   | не менее |          |

|                                                                              |                                                                          |                      |                                        |                  |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------|------------------|
|                                                                              | отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) |                      | 35                                     | 27               |
| <b>2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b> |                                                                          |                      |                                        |                  |
| 2.1                                                                          | Ведение мяча 10 м                                                        | с                    | не более<br>2,25                       | не более<br>2,40 |
| 2.2                                                                          | Ведение мяча с изменениями направления 10 м                              | с                    | не более<br>7,10                       | не более<br>7,30 |
| 2.3                                                                          | Ведение мяча 3x10 м                                                      | с                    | не более<br>8,50                       | не более<br>8,70 |
| 2.4                                                                          | Удар на точность по воротам ( 10 ударов)                                 | Количество попаданий | не менее<br>5                          | не менее<br>4    |
| 2.5                                                                          | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)                                   | Количество попаданий | не менее<br>5                      4   |                  |
| 2.6                                                                          | Вбрасывание мяча на дальность                                            | м                    | не менее<br>15                      12 |                  |

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

| №<br>п/п                                                                  | Упражнения                                         | Единица<br>измерения | Норматив     |                 |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|--------------|-----------------|
|                                                                           |                                                    |                      | Юноши/юниоры | Девушки/юниорки |
| 1.Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                    |                      |              |                 |
| 1.1                                                                       | Бег 10 м с высокого старта                         | с                    | не более     | не более        |
|                                                                           |                                                    |                      | 1,90         | 2,05            |
| 1.2                                                                       | Челночный бег 3x10                                 | с                    | не более     | не более        |
|                                                                           |                                                    |                      | 7,15         | 7,50            |
| 1.3                                                                       | Бег на 30 м                                        | с                    | не более     | не более        |
|                                                                           |                                                    |                      | 4,40         | 4,60            |
| 1.4                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | см                   | не менее     | не менее        |
|                                                                           |                                                    |                      | 250          | 215             |
| 1.5                                                                       | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см                   | не менее     |                 |
|                                                                           |                                                    |                      | 40           | 30              |
| 2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»     |                                                    |                      |              |                 |

|     |                                             |                      |          |          |
|-----|---------------------------------------------|----------------------|----------|----------|
| 2.1 | Ведение мяча 10 м                           | с                    | не более | не более |
|     |                                             |                      | 2,10     | 2,30     |
| 2.2 | Ведение мяча с изменениями направления 10 м | с                    | не более | не более |
|     |                                             |                      | 6,60     | 6,90     |
| 2.3 | Ведение мяча 3x10 м                         | с                    | не более | не более |
|     |                                             |                      | 8,30     | 8,60     |
| 2.4 | Удар на точность по воротам ( 10 ударов)    | Количество попаданий | не менее | не менее |
|     |                                             |                      | 5        | 4        |
| 2.5 | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)      | Количество попаданий | не менее |          |
|     |                                             |                      | 5        | 4        |
| 2.6 | Вбрасывание мяча на дальность               | м                    | не менее |          |
|     |                                             |                      | 18       | 15       |

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

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

##### **Общая физическая подготовка (для всех групп)**

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

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

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с

партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

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

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

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

Акробатические упражнения Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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

Легкоатлетические упражнения Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, спортивные игры Бадминтон, баскетбол, волейбол (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

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

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

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера.

Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления (до 180°).

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м).

Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

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

Для вратарей. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

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. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками. Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

1 Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

2 Удары по мячу головой. Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

3 Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.

4 Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

5 Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

6 Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой изза плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка Тактика нападения

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и

соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

3. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

#### Тактика защиты

1. Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

3. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях. Учебно-тренировочный этап (до трех лет) Техническая подготовка

#### 1. Техника передвижения.

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

2 Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

4 Остановка мяча. Остановка 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.

5 Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

6 Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

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

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

9 Техника вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. 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 через перекладину ладонями в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность. Тактическая подготовка. Тактика нападения.

1 Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2 Групповые действия. Взаимодействие с партнерами 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.

3 Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты :

1 Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, 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.

2 Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

3 Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами.

4 Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле

катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)

Техническая подготовка

1 Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

2 Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

3 Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

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

5 Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

6 Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

7 Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

8 Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

9 Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока при обороне ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

Тактическая подготовка Тактика нападения:

1 Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном

участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

2 Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

3 Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты:

1 Индивидуальные действия. Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

2 Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

3 Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

4 Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Теоретическая подготовка. (для всех групп)

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить юных футболистов осмысливать и анализировать действия свои, товарищей по команде, соперников:

не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним; выработать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике. Начинающих футболистов необходимо приучить посещать или просматривать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов. Основные методы теоретической подготовки: беседы, лекции, просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры), демонстрация учебных пособий и т.д. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

1. История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
8. Режим дня и питание обучающихся Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
10. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
11. История возникновения олимпийского движения Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
12. Физиологические основы физической культуры Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
13. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
14. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

15. Психологическая подготовка Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

16. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

17. Правила вида спорта Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

18. Восстановительные средства и мероприятия.

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. Психологическая подготовка Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру работающему с детьми следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, нацеленной на достижение высоких спортивных результатов. Основное содержание психологической подготовки футболиста состоит в следующем: - воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности; - формирование мотивации к занятиям футболом, развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю, развитие специфических чувств - «чувство партнера», «видение поля»; - воспитание волевых качеств - целеустремленности, настойчивости, выдержке, самообладанию, дисциплинированности; - адаптация к условиям напряженных соревнований; - настройка на игру; - формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям. В работе с юными спортсменами преимущественно используются следующие средства и методы психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в

заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению на конкретных соревнованиях.

В круглогодичном цикле подготовки следует придерживаться следующих рекомендаций:

- 1) в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как: - воспитание личностных качеств футболистов, развитие спортивного интеллекта; - развитие волевых качеств; - развитие специализированного восприятия - формирование спортивного коллектива; - развитие внимания; - развитие оперативного мышления;
- 2) в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;
- 3) в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психологическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими эмоциями, поведением.

Интегральная подготовка.

Самым лучшим методом подготовки к выступлению на соревновании является участие в соревнованиях. Следовательно, в учебно-тренировочном процессе необходимо создавать условия, которые соответствуют реальной ситуации соревновательной борьбы. Такие методические приемы подготовки футболистов к соревнованиям нужно применять с учетом физиологических особенностей и функциональных возможностей организма занимающихся, психологических реакций на специальные упражнения. Неправильное построение и дозировка могут иметь отрицательное значение как для результатов соревновательной деятельности, так и для здоровья спортсмена. Задача тренера-преподавателя подготовить футболиста к психическим нагрузкам путем создания искусственных экстремальных условий в процессе тренировки. Введение трудностей и препятствий, естественно, должно быть согласовано с процессом чередования условий обеспеченного достижения высокого результата. Целенаправленное воздействие в условиях тренировки психологических барьеров, связано с возникновением, необходимости проявлять волевые качества, испытывать значительные психологические нагрузки. При этом, решающее значение для достижения необходимого эффекта от организации данного способа формирования психологической устойчивости и надежности в учебно-тренировочном процессе, приобретает умение тренера-

преподавателя создавать оптимальные методические условия психолого-педагогического воздействия.

Технико-тактических действий в период интегральной подготовки футболистов. Игры командой с конкретными игровыми функциями игроков, располагающимися на поле в заранее установленном порядке. К обучению юных футболистов командным тактическим действиям следует переходить по мере овладения ими необходимым кругом технических приемов, приобретения определенных теоретических знаний и освоения простейших взаимодействий между двумя и более игроками. На первых учебных играх тренер-преподаватель ставит перед обучающимися задачу играть на определенных местах, не увлекаться игрой с мячом. Основой для определения места в команде является оценка склонностей и возможностей каждого юного футболиста. По мере овладения задачей научиться играть на определенных местах следует перейти к разучиванию командных тактических действий и тактических комбинаций. Для овладения данным учебным материалом на занятиях с юными футболистами рекомендуется широко использовать игровые упражнения, с помощью которых можно развить определенные тактические качества, отработать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками. Количество участников и размеры площадки в таких игровых упражнениях может быть различным и варьироваться в зависимости от поставленной тактической задачи и степени подготовленности. Основным средством обучения юных футболистов командным тактическим действиям будет служить учебная игра. Перед ее проведением рекомендуется разработать сценарий игры и провести необходимую беседу с участниками. В ходе самой учебной игры тренер-преподаватель периодически перемещается от одной группы игроков к другой, делая необходимые замечания и указания. В отдельных случаях тренер-преподаватель может остановить игру в целях повторения определенной комбинации или привлечения внимания всех участников к грубой тактической ошибке. Дальнейшее закрепление и совершенствование командных тактических действий проводится в процессе товарищеских и календарных игр. Для проведения товарищеских игр сначала подбирается менее сильный соперник, затем примерно равный и, наконец, более сильный. Цель товарищеских игр — практическая проверка готовности команды в целом и каждого игрока, выявление недостатков, которые особенно проявляются во встречах с равной и более сильной командой. Командные тактические действия в нападении осуществляются с помощью двух методов — быстрого прорыва и позиционного нападения. Быстрый прорыв начинается после успешного отражения атаки противоположной команды, когда игроки последней не успели организовать свою оборону. Осуществляется быстрый прорыв за счет длинной передачи мяча нападающему, находящемуся в непосредственной близости к штрафной площади или за счет 2—3 передач в одно касание. Например, вратарь овладел мячом, а защитники немедленно устремляются к боковой линии поля, чтобы получить от него мяч и начать атаку через крайних нападающих. Быстрый прорыв может готовиться и заблаговременно. Так, еще в то время когда футболисты противоположной команды ведут атаку, один из нападающих выдвигается вперед и готовится получить мяч от игроков защитных линий. В это же время игроки, не занятые непосредственно отражением атаки, также готовятся к возможной атаке. Они уходят из своей зоны, уводя за собой опекающих

их защитников. Таким образом, они обеспечивают возможность передачи мяча в освободившуюся зону. Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед с целью выявления слабых мест в обороне соперников и создания предпосылок для последующего быстрого вывода нападающих на ударную позицию. При позиционном нападении чаще всего используются перемещения игроков поперек поля, смена мест, игра «в стенку», скрещивание и индивидуальное обыгрывание защитников. Командные тактические действия в защите организуются с учетом выбранной командой тактической системы игры. В футболе применяются различные методы организации оборонительных действий: личная, зонная и комбинированная защита. Личная защита - это действия игрока против определенного соперника, который постоянно мешает ему принимать мяч, вести его в сторону ворот, выполнять передачи мяча партнерам и наносить удары по воротам. Метод личной защиты может применяться или только в штрафной площади, или на своей половине поля, или же по всему полю. Ответственность каждого игрока за своего подопечного, рациональная расстановка сил в команде — вот основные достоинства этого метода. К недостаткам следует отнести сложность организации взаимостраховки, возможность осложнения ситуации из-за освобождения опасной зоны перед воротами. Наиболее эффективен этот метод в игре против сильных игроков команды соперников. Зонная защита заключается в охране игроками определенной зоны перед воротами, т. е. в ответственности каждого игрока за действия любого соперника, появившегося в его зоне. Достоинство данного метода в том, что за счет создания численного преимущества перед соперниками на главном направлении их атаки и лучшего взаимодействия игроков обеспечивается более плотная оборона непосредственно перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот противоположной команды. Недостатком же зонной защиты считается тот факт, что у соперников имеется реальная возможность организовать численное превосходство в одной из зон с одновременным уходом футболистов из других зон. Комбинированная защита — это сочетание в действиях игроков личного и зонного методов, что заключается в переключении от игры «игрок против игрока» на игру в зоне, и наоборот. В практике футбола указанный метод нашел наибольшее распространение, так как он отличается наибольшей надежностью и значительно затрудняет действия соперников. Вот примеры организации комбинированной защиты: трем защитникам поручается с помощью метода личной защиты опекать трех нападающих соперников, четвертому же вменяется в обязанность расположиться позади партнеров так, чтобы суметь вовремя подстраховать их, двум центральным защитникам вменяется в обязанность играть в указанной для каждого зоне, а двум крайним защитникам поручается персонально опекать двух крайних нападающих соперников; игрокам даются указания при приближении соперников с мячом к опасной зоне переключиться с зонной защиты на плотную личную опеку. Команда, владеющая различными тактическими системами и их вариантами и смело применяющая их в игре, всегда является опасным соперником. Однако следует иметь в виду, что любая тактическая система дает лишь общую схему ведения игры, оставляя широкий простор для творческих исканий каждому игроку. Внесение новизны, изобретательности и неожиданности в тактическое построение игры имеет решающее значение для победы над соперником. В целях совершенствования атаки

команды стали использовать смену мест в ходе игры нападающими, что значительно затруднило действия защитников в связи со значительной активизацией игроков нападения.

### 15. Учебно-тематический план.

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

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

|                                               |                                                                                                  |                  |                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Физиологические основы физической культуры                                                       | $\approx 70/107$ | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | $\approx 70/107$ | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                          |
|                                               | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | $\approx 70/107$ | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                    |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | $\approx 60/106$ | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                  |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | $\approx 60/106$ | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                          |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | $\approx 60/106$ | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | $\approx 1200$   |                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | $\approx 200$    | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных                                                                                           |

|                                                                          |                                           |             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          |                                           |             |  | спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                                                                                                                                                                                              |
| Профилактика травматизма.<br>Перетренированность/<br>недетренированность | ≈ 200                                     | октябрь     |  | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                            |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося              | ≈ 200                                     | ноябрь      |  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                     |
| Психологическая подготовка                                               | ≈ 200                                     | декабрь     |  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                   |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                    | ≈ 200                                     | январь      |  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта     | ≈ 200                                     | февраль-май |  | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                |
| Восстановительные средства и мероприятия                                 | в переходный период спортивной подготовки |             |  | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных                                                                                                                                                                                           |

|                                     |                                                                                                                                       |               |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                       |               |          | занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                                                 | $\approx 600$ |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | $\approx 120$ | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                 |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | $\approx 120$ | октябрь  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                     |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | $\approx 120$ | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | $\approx 120$ | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                      |                                           |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                      |                                           |     | результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120                                     | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |     | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основы на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "футбол", по которым осуществляется спортивная подготовка).

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

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

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

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренировочного футбольного поля
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован 41 Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ;
- медицинское обеспечение обучающихся.

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

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                                 | Единицы измерения | Количество изделий            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|
| 1     | Барьер тренировочный (регулируемый)                                               | штук              |                               |
| 2     | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров (2х5м)         | штук              | 4                             |
| 3     | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров (2х3м)         | штук              | 4                             |
| 4     | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров (1х2м или 1х1) | штук              |                               |
| 5     | Гантели массивные (от 0,5 до 5кг)                                                 | комплект          |                               |
| 6     | Манекен футбольный (для обработки ударов и обводки)                               | комплект          |                               |
| 7     | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой                                 | комплект          | 2                             |
| 8     | Сетка для переноски мячей                                                         | штук              | На группу<br>2                |
| 9     | Стойка для обводки                                                                | штук              | 7                             |
| 10    | Секундомер                                                                        | штук              | На тренера-преподавателя<br>1 |
| 11    | Свисток                                                                           | штук              | На тренера-преподавателя<br>1 |

|                                    |                                                    |      |                          |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|------|--------------------------|
| 12                                 | Тренажер «лесенка»                                 | штук | На группу                |
|                                    |                                                    |      | 2                        |
| 13                                 | Фишка для установления размеров площадки           | штук | На группу                |
|                                    |                                                    |      | 50                       |
| 14                                 | Флаг для разметки футбольного поля                 | штук | 4                        |
| Для спортивной дисциплины «футбол» |                                                    |      |                          |
| 15                                 | Ворота футбольные стандартные с сеткой             | штук | 2                        |
| 16                                 | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой | штук | 2                        |
| 17                                 | Макет футбольного поля с магнитными фишками        | штук | На тренера-преподавателя |
| 18                                 | Мяч футбольный ( размер № 3 )                      | штук |                          |
| 19                                 | Мяч футбольный ( размер № 4 )                      | штук | 10                       |
| 20                                 | Мяч футбольный ( размер № 5 )                      | штук | 12                       |

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

| №<br>п/<br>п                       | Наименование               | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки |          |          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                      | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|------------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|---------------------------|----------|----------|-----------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                    |                            |                   |                   | 1<br>год                  | 2<br>год | 3<br>год | До<br>трех<br>лет                                         | Свыше<br>трех<br>лет |                                               |                                     |
|                                    |                            |                   |                   |                           |          |          |                                                           |                      |                                               |                                     |
| Количество                         |                            |                   |                   |                           |          |          |                                                           |                      |                                               |                                     |
| Для спортивной дисциплины «футбол» |                            |                   |                   |                           |          |          |                                                           |                      |                                               |                                     |
| 1.                                 | Мяч футбольный (размер №3) | штук              | на группу         | 14                        | -        | -        | -                                                         | -                    | -                                             | -                                   |
| 2                                  | Мяч футбольный (размер №4) | штук              | на группу         | -                         | 14       | 14       | 12                                                        | -                    | -                                             | -                                   |
| 3                                  | Мяч футбольный (размер №5) | штук              | на группу         | -                         | -        | -        | -                                                         | 12                   | 6                                             | 4                                   |

## Обеспечение спортивной экипировки

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

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                                                          |                          |                      |                              |                                   |                                                                        |                                   |                                                     |                                       |                                           |                                       |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|
| №<br>п/п                                                        | Наименование                                             | Единица<br>измерен<br>ия | Расчетная<br>единица | Этап начальной<br>подготовки |                                   | Учебно-<br>тренировочной<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                                   | Этап совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                                       | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                                       |
|                                                                 |                                                          |                          |                      | колич<br>ество               | Срок<br>эксплу<br>атации<br>(лет) | количе<br>ство                                                         | Срок<br>эксплу<br>атации<br>(лет) | колич<br>ество                                      | Срок<br>эксп<br>луат<br>ации<br>(лет) | колич<br>ество                            | Срок<br>эксп<br>луат<br>ации<br>(лет) |
| 1                                                               | Брюки тренировочное для вратаря                          | штук                     | на обучающе гося     | -                            | -                                 | 1                                                                      | 1                                 | 1                                                   | 1                                     | 1                                         | 1                                     |
| 2                                                               | Гетры футбольные                                         | пар                      | на обучающе гося     | 2                            | 1                                 | 2                                                                      | 1                                 | 2                                                   | 1                                     | 2                                         | 1                                     |
| 3                                                               | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный | штук                     | на обучающе гося     | -                            | -                                 | 1                                                                      | 1                                 | 1                                                   | 1                                     | 1                                         | 1                                     |
| 4                                                               | Костюм спортивный парадный                               | штук                     | на обучающе гося     | -                            | -                                 | -                                                                      | -                                 | 1                                                   | 1                                     | 1                                         | 1                                     |
| 5                                                               | Костюм спортивный тренировочный                          | штук                     | на обучающе гося     | -                            | -                                 | 1                                                                      | 1                                 | 1                                                   | 1                                     | 1                                         | 1                                     |
| 6                                                               | Перчатки футбольные для вратаря                          | пар                      | на обучающе гося     | -                            | -                                 | 1                                                                      | 1                                 | 1                                                   | 0,5                                   | 1                                         | 0,5                                   |
| 7                                                               | Свитер футбольный для вратаря                            | штук                     | на обучающе гося     | -                            | -                                 | 1                                                                      | 1                                 | 1                                                   | 1                                     | 1                                         | 1                                     |
| 8                                                               | Форма игровая (шорты и футболка)                         | комплект                 | на обучающе гося     | -                            | -                                 | 1                                                                      | 1                                 | 1                                                   | 1                                     | 1                                         | 1                                     |

|                                    |                                           |      |                  |   |   |   |   |   |     |   |     |
|------------------------------------|-------------------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 9                                  | Футболка тренировочная с длинным рукавом  | штук | на обучающе гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 2   |
| 10                                 | Футболка тренировочная с коротким рукавом | штук | на обучающе гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 11                                 | Шорты футбольные                          | штук | на обучающе гося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 12                                 | Щитки футбольные                          | пар  | на обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» |                                           |      |                  |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 13                                 | Бутсы футбольные                          | пар  | на обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

### 17.Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации;

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется самостоятельно планировать и осуществлять мероприятия по повышению квалификации тренерского состава и других специалистов, включающие в себя следующие виды обучения:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам спортивной подготовки;
- тематические и проблемные семинары по научно-практическим вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение тренерского состава и других специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования, имеющей соответствующую лицензию, для углубленного изучения актуальных проблем спортивной подготовки.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется осуществлять подготовку работников и дополнительное профессиональное образование работников со следующей периодичностью:

- для педагогических работников - не реже одного раза в три года (Часть 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации");
- для специалистов, непосредственно участвующих в осуществлении спортивной подготовки, но не являющихся педагогическими работниками - не реже чем один раз в четыре года;
- для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений и иных специалистов, не относящихся к основному персоналу - не реже чем один раз в пять лет.

Профессиональная подготовка, переподготовка, повышение квалификации работников и их обучение могут проводиться как на базе самой организации, осуществляющей спортивную подготовку, так и в образовательных организациях дополнительного профессионального образования, имеющих соответствующую лицензию, на основании договоров оказания услуг. Работники организации, осуществляющей спортивную подготовку, направляются на соответствующую подготовку в определенные сроки, в соответствии с утвержденным в организации, осуществляющей спортивную подготовку, планом профессиональной подготовки на основании распорядительного акта организации (приказа руководителя).

По окончании обучения организации рекомендуется запросить у работника полученное по результатам обучения удостоверение, 44 свидетельство, сертификат или диплом (или копию).

18. **Информационно-методические условия реализации программы**
1. Бланк Ден. IQ в футболе. Как играют умные футболисты. – М.: Издательство «Э», 2017. – 176 с. 2. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, 2015.
  3. Губа В. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография / В. Губа, А. Стула, К. Кромке. М.: Спорт, 2017. – 272 с. Перечень цифровых образовательных ресурсов
  1. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.garant.ru>, свободный. - Заголовок с экрана.
  2. Информационно-правовой портал КонсультантПлюс [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.consultant.ru>, свободный. - Заголовок с экрана.
  3. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>, свободный. - Заголовок с экрана.
  4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minisport.gov.ru/sport/Podgotovka/82/5502>, свободный. - Заголовок с экрана.
  5. Федеральное агентство по образованию [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru/>, свободный. - Заголовок с экрана.
  6. Перечень информационно-методического обеспечения
  1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»
  2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»
  4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления 45 образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
  5. Приказ Министерства спорта от 14.12.2022г. №1230 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "футбол"
  6. Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ
  7. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».