

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТАЛИЦКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

**МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ
имени Ю.В. Исламова»**

Долматов А.С.



(подпись) (инициалы,
фамилия)

30 декабря 20*22* г.

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

Срок реализации программы:

- начальной подготовки, 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4 - 5 лет.

г. Талица, 2022

Содержание

I.	Общие положения	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
2.2.	Объём Программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III.	Система контроля	20
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	20
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	21
3.3.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	21
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	22
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	25
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	28
4.2.	Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	56
4.3.	Учебно-тематический план	62
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	72
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	73
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	73
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	77
VII.	Перечень информационного обеспечения	78
7.1.	Список литературных источников	78
7.2.	Перечень ресурсов сети «Интернет»	78
	Приложение №1	79

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **спортивной дисциплины «дзюдо»** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от **16.11.2022 № 1000** (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) (далее – приказ № 999);
- приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.09.2022 № 70026) (далее – приказ № 575);
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «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» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

- мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Примерная программа);
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.08.2022 № 69795) (далее – приказ № 634);
 - постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – постановление СП);
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019 № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – приказ по ГТО)

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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, период которой составляет шесть –девять лет включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно- тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТЭ)

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ).

Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, общей организации и напряженности занятий, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого обучающимся уровня спортивной квалификации – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе обучающихся на следующий этап.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отражены в таблице №1

Таблице №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12

Срок обучения на этапе начальной подготовки максимально составляет три – четыре года, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих требованиям учебно - тренировочного этапа (спортивной специализации) и возраста. Минимальный возраст зачисления на ЭНП составляет 7 лет. Количество человек в учебно-тренировочной группе не должно быть менее 14 человек и более 15 человек. Зачисление проводится на основании медицинского заключения с указанием группы здоровья и выполнения требований по нормативам общей физической подготовки.

Срок обучения на учебно-тренировочном этапе составляет три - пять лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимися спортивных результатов, соответствующих

требованиям этапов совершенствования спортивного мастерства. Минимальный возраст зачисления на УТЭ составляет 10 лет. Количество человек в учебно- тренировочной группе не должно быть меньше 12 человек и более 15 человек. Зачисление проводится на основании углубленного медицинского заключения, выполнения требований ФССП.

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

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта **«футбол»**.

2.2.Объём Программы

Объёмы тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки определены требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **«футбол»** и представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

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

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа

2.3.Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- 1) учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные)
- 2) учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3) включают:
 - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
 - специальные учебно-тренировочные мероприятия;

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся

составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица №3).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно- тренировочных мероприятиях (сборах), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана субъекта Российской Федерации и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин:

- спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Примечание: В таблице № 4 указано минимальное количество соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки для спортивных дисциплин вида спорта «футбол».

Организация определяют годовой объем соревновательной деятельности и учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП и не ниже установленного.

ЕКП Организации утверждается с учетом установленных требований Программы в части требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- на УТЭ (до трех лет) - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с УТЭ (свыше трех лет).

Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее-План) определяет:

общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по этапам (годам) обучения;

общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса;

выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

План составляется, регулируются и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план представлен процентном соотношении в таблице № 5

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка %	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка %	-	-	7-9	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях%	-	-	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка %	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика%	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного

процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программуспортивной подготовки.

В ходе поведения учебно-тренировочных занятий подготовка обучающихся должна осуществляться обязательным соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на спортивный сезон с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по следующим направлениям деятельности: профориентационное, зорьвесбережение патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые спортивной школой. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 .

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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:	В течение

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

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора формирует у обучающихся педагогические навыки, информационно-коммуникационные и навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение отражает свою деятельность в организации и проведении

мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований, составлению положений и регламентов соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Ежедневный рацион питания спортсменов связан с регулярными учебно-тренировочными занятиями и их интенсивностью, а также с соревновательной деятельностью, которая требует физической и психоэмоциональной выносливости, поэтому питание должно отвечать требованиям по восполнению энергетических затрат, насыщая организм витаминами и полезными веществами, при этом калории должны оставаться в запасе, чтобы обеспечивать хороший метаболизм и рост мышечной массы, повышать спортивную работоспособность, способствовать быстрому восстановлению мышечных тканей и запасов гликогена в крови и печени, который является дополнительным источником энергии.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и другие.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы спортивная школа вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное

управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «футбол».

Календарный план может корректироваться в течение спортивного сезона в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п. Представленный примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 6 носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в спортивной школе.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на спортивный сезон с учетом годового учебно- тренировочного плана, годового календарного графика.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно- методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

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. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7 .

Таблица №7

Этап спортивно подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. «Честная игра»	1 раз в год	Согласовать ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных

	викторина			мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

мастерства		антидопинговы х правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
------------	--	---	--	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. **Футбол** как вид спорта представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно- тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально- ориентированными практическими навыками в судействе.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения в избранном виде спорта, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8 .

Таблица №8

Этапы подготовки	Вид	Описание
Начальная подготовка	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть ошибки.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.

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

Медицинские мероприятия. Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта **«футбол»**.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов, объединяет такие разделы, которые способствуют избежать возникновения переутомления, перетренированности. Спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

Средства воздействуют на все основные функциональные системы (глобального воздействия):

- суховоздушная и парная бани;
- общий ручной и аппаратный массаж;
- ванны.

Общетонизирующие средства:

1) Средства, не оказывающие глубокого влияния на организм:

- ультрафиолетовое облучение;
- электропроцедуры;
- аэризация воздуха;
- местный массаж.

2) Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием:

- хвойные;
- хлоридно-натриевые ванны;

3) Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние:

- вибрационные ванны;
- некоторые виды душа;
- предварительный массаж.

Средства избирательного воздействия:

- теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные);
- облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое);
- теплый душ,
- массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

Краткая характеристика планирования восстановительных мероприятий представлена в таблице №9.

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений другой с учетом последующей нагрузки.	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление и предварительный массаж.

Неполное восстановление после дня отдыха служит сигналом для коррекции как учебно-тренировочных режимов, так и восстановительных воздействий.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

III. Система контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать уровень подготовленности спортсмена на этапах спортивной подготовки обучения.

Система комплексного контроля дает возможность тренеру – преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления подготовки, постоянно вести контроль за динамикой тренированности обучающегося, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс реализации программы по виду спорта, служит основанием для перевода спортсмена на следующий этап.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания). Ввиду объемности обследования целесообразно проводить его в течение нескольких дней:

1-день - оценка подготовленности общей физической подготовленности;

2-день - оценка подготовленности специальной физической подготовки.

Проводить комплексное обследование нужно на всех этапах спортивной подготовки.

В процессе обследования все обучающиеся должны находиться в равных условиях; иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

➤ на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

➤ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с

физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Освоение программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой в установленном порядке и формах, определенных образовательной организацией.

Цель аттестации:

измерение и оценка показателей результативности обучающегося по средствам анализа развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам настоящей программы избранного вида спорта;

выявление промежуточного и итогового уровня обучающегося, для оценки эффективности тренировочных занятий и функциональных возможностей организма, зачисления и перевода на следующий год (этап) обучения.

Задачи аттестации:

- создать дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса.

Формы аттестации:

- промежуточная аттестация обучающихся;
- итоговая аттестация обучающихся.

Фиксация результатов аттестации осуществляется по нормативам общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с возрастом «зачтено» и (или) «не зачтено» без разделения на уровни.

Цель промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения Программы;
- оценка достижения конкретного обучающегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы;
- соответствие уровня ФССП для перевода на следующий этап спортивной подготовки;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений.

Промежуточная аттестация заключается в определении соответствия уровня подготовки и проводится 1 раз в год, начиная со второго года обучения этапа начальной подготовки обучающихся. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки и определения уровня спортивной квалификации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с утвержденным приказом директора школы планом проведения аттестации.

Итоговая аттестация осуществляется по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Цель итоговой аттестации:

определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проводится (в конце спортивного сезона) в соответствии с утвержденным приказом директора школы графиком аттестации на основании решения педагогического совета и доводится до обучающихся и их родителей за один месяц до проведения итоговой аттестации.

В итоговой аттестации принимают участие обучающиеся пятого года обучения учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации). сдают контрольные нормативы по

возрасту. Зачет по теоретической подготовке в виде тестирования по перечню контрольных вопросов по теории.

Результат.

Обучающемуся, успешно прошедшему итоговую аттестацию, выдается документ об обучении собственного образца .

Текущая аттестация

Проведение **входного контроля** и текущей аттестации осуществляется педагогом. **Текущий контроль** может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

3.4.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол лиц, проходящих спортивную подготовку, а также особенности вида спорта **«футбол»** и включают:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта **«футбол»** и включают:

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта **«футбол»** (таблица №10);

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (таблица №11).

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

Таблица №10

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

	направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)		-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

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

Таблица № 11

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

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

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки является также одним из требований к обучающемуся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Методические материалы

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных футболистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров – преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных футболистов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на ЭНП).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. На ЭНП для подготовки юных футболистов особое внимание уделяется общей физической подготовке и на углубленном уровне сложности общей и специальной физической подготовке.

6. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки.

7. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице 12 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Таблица № 12

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				

Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3 - 1/2$ веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Структура годового цикла.

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.
2. Совершенствование техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре.
3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением). В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для спортсмена максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности спортсмена, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения.
3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях. В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию техники.

Заключительный период.

Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность спортсмена к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.
2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного. На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

Структура тренировочного занятия

Вся тренировка делится на вводную разминку, основную (тяжелая работа) и заключительную часть, в ходе которой футболисты разгружают мышцы и отходят от нагрузок. Кроме того, отдельные часы отведены теоретическим занятиям, где футболистам преподносят вопросы тактики, разбирают футбольные схемы. Двухчасовая тренировка не требует предварительного полного плана. Обычно она начинается с разминки или легкого бега (занимает 7-10 минут), после чего следует комплекс упражнений (причем тренирующиеся могут быть разделены на несколько групп – в зависимости от того, какой элемент отрабатывается – игра

головой, дальние удары, взаимодействие в средней линии). Упражнения (самые разные, в том числе работа в эстафетах) продолжаются 25-30 минут, после чего команда делится на две половины и переходит к игре (обычно игра проходит на одной половине поля, чтобы исключить разброс сил футболистов – плюс компактность поля, в сущности сведённого к мини-футбольному, способствует увеличению КПД, футболисты не боятся идти на контакт, играть на пределе сил). По окончании игры команда совершает общий кросс (игроки, не набравшие необходимых кондиций, занимаются по индивидуальной программе - с увеличенными нагрузками). Главное, не упустить ребёнка и начать занятия футболом с 7 лет, чтобы к 12 годам весь необходимый технический комплекс был заложен. К 15-ти самое время, когда он будет восприимчив к тактическим схемам и моделям игры.

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия. Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки описан по видам и этапам спортивной подготовки и иных мероприятий.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Участие в спортивных соревнованиях
4. Техническая подготовка. (Обучение техническим элементам. Имитационные и другие упражнения).
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.
6. Инструкторская и судейская практика
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

4.1.1. Общая физическая подготовка

Занятия по ОФП различны по продолжительности и интенсивности, строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены. Упражнения могут быть комбинированными: различные упражнения могут в нем чередоваться в определенной последовательности.

Строевые упражнения .

Понятия «строй», «шеренга», «колонка», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды:

- повороты направо, налево, кругом, пол-оборота;
- расчет;
- построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги;
- построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо) Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Построение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные шаги, шаги галопа) прыжками.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук:

- поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны;
- движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе;
- круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременное, поочередное, последовательное);
- сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с разными отягощениями;
- сгибание и выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера;
- сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе);
- круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища:

- наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений;
- дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону;
- наклоны с поворотами;
- наклоны вперед, с поворотом туловища в различных стойках;
- наклоны в сиде на полу, гимнастической скамейке;
- круговые движения туловищем:
- в стойке ноги врозь;
- в стойке на коленях ноги вместе;
- с набивными мячами (вес 1-3кг)
- поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером;
- поднимание туловища до прямого угла в середине;
- удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

- сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой;
- полуприсяды и приседы в быстром и медленном темпе;
- то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры);
- выпады вперед назад, в сторону, вперед наружу (и в внутрь), назад наружу и в внутрь);
- пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом;
- прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую;
- прыжки из приседа;
- прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчем обеими ногами или одной);
- махи ногами с опорой руками о гимнастическую скамейку и без опоры руками;
- движение ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед к низу), в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более);
- поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висках, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера;
- удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад);
- встряхивание расслабленными ногами;
- различные сочетания движениями туловищем. Руками (на месте и в движении);
- упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка:

- в упоре на скамейке-сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка:

- стоя лицом (боком, спиной) к стене- поочередные взмахи ногами;
- стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке- наклоны до касания руками пола;
- в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания;
- стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах;

- из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге;
- из положения, лежа зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты;
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Общеразвивающие кондиционные упражнения

Упражнения для развития мышечной массы, обеспечивающей силовые, скоростно-силовые проявления и способность длительное время выполнять силовую и скоростно-силовую нагрузку.

Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.);
- передвижение в упоре лежа на прямых руках;
- передвижение в упоре лежа на согнутых руках;
- передвижение прыжками в упоре лежа;
- передвижение на четвереньках с партнером на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре спиной к коврику;
- передвижение в упоре спиной к коврику;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине;
- сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера;
- один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего, попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук;
- попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре;
- партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук (не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше, наклоны вперед до касания друг друга грудью).

Упражнения для изучения группировки

При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

1. Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекал будет мягким, без ощущения толчков.

2. То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

3. Из о. с. выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекал назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Специальные дыхательные упражнения

- 1) Полное брюшное диафрагмальное дыхание.
- 2) Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 сек, задержка на 4 сек, выдох 8 сек и т. д.
- 3) То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы.
- 4) Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с переходом к спокойному дыханию. Те же дыхательные упражнения в положении сидя, во время ходьбы, бега.
- 5) Дыхательные упражнения перед, во время и после выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональную напряженность.

- 6) Дыхательные упражнения перед экзаменом, защитой курсового, дипломного проекта, перед ответом на занятиях.
- 7) Два-три раза напрячь и расслабить мышцы всего тела, затем сделать несколько энергичных и глубоких вдохов с короткой задержкой дыхания и небольшим натуживанием в конце вдоха и последующим полным, продолжительным выдохом.
- 8) Установить ритмическое дыхание, незначительно задерживая его в конце каждого вдоха, затем сделать полный продолжительный выдох.
- 9) Те же упражнения в положении сидя, стоя, во время ходьбы, перед и во время выполнения физических упражнений, вызывающих эмоциональное напряжение.
- 10) Многократное повторение слов или словесных формул, в которых приводятся некоторые модели желаемого состояния. Например: «Я чувствую себя спокойно. Я спокоен. Я спокоен и сосредоточен. Я контролирую свое поведение. Я сдержан».
- 11) То же во время эмоциональных физических упражнений, перед и во время экзаменов, в конфликтной ситуации.

Упражнения на ловкость

1. Левую кисть сжать в кулак, вытянутыми пальцами правой касаться левого мизинца, быстрыми движениями одновременно менять положение кисти.

2. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

3. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в сторону, вверх, вниз, вперед, назад.

4. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками, одной рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.

5. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа, перебрасывание из руки в руку 2-3 теннисных мячей.

6. Упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами, верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча поочередно правой и левой рукой, обводка мяча вокруг себя, вокруг каждой ноги и др.

7. Балансирование гимнастической палкой на ладони, поднимая и опуская руку; положить палку горизонтально на плечи перед собой, дать ей скатиться по рукам и поймать прежде, чем она упадет.

Упражнения в висах и упорах

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, за весом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад.

Подвижные игры

В процессе подготовки легкоатлетов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае обучающиеся с большим интересом повысят свою подготовленность.

В подвижных играх решаются задачи:

- образовательные задачи, помогают обучающимся освоить различные виды двигательных действий;

- оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных боксеров.

Средства подвижных игр для этапа начальной подготовки.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Упражнения для развития равновесия

1. Ходьба обычная, приставным шагом, спиной вперед, боком, с наклоном или поворотом головы, с закрытыми глазами и различными движениями рук.

2. Упражнения на скамейке: стойка, переход в сед, бег и ходьба с выполнением разных заданий, с грузом, предметами.

3. Быстрые движения головой в различных направлениях.

4. Прыжки на месте с поворотами налево и вправо до 360°.

5. Ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками и с последующей переменной положения тела или изменением направления передвижения.

6. Прыжки со скакалкой.

7. Разнообразные прыжки и выпады.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре.

9. Подтягивание и подъемы переворотом на перекладине.

10. Серия кувырков в сочетании с прыжками, с поворотами вокруг вертикальной оси.

20 вариаций планки (для ЭНП и УТЭ)

Как правильно делать планку

Не старайтесь выполнить все вариации планки в один заход. Выберите 4-5 вариантов и прокрутите их 2-3 цикла. Либо включите планку в комплекс с динамическими упражнениями – так тренировка станет более эффективной, поскольку задействуются все виды мышечных сокращений.

Следите, чтобы техника выполнения была правильной: голова, тело и ноги в планке образуют одну линию. Удерживайте это положение, несмотря на нарастающую усталость.

Если делаете динамическую вариацию планки, выполняйте упражнение не торопясь, задержитесь в крайней позиции на несколько секунд. Так статический компонент планки будет работать по максимуму.

Если вы уже достигли такого уровня мастерства, что можете держать классическую планку несколько минут, попробуйте усложнить задачу и сделать планку на нестабильной поверхности. Для этого подойдут балансировочные подушки, платформа Bosu или даже массажный валик. Можно выполнять планку и некоторые её вариации с опорой на фитбол.

1. Планка на прямых руках или на локтях

Примите положение планка на прямых руках. Убедитесь, что голова, тело и ноги образовали одну линию, а руки расположены перпендикулярно земле. Стопы расставьте примерно на ширину плеч. Удерживайте положение так долго, как только можете.

Примите положение планка на локтях. Убедитесь, что голова, тело и ноги образовали одну линию, а руки расположены перпендикулярно земле. Удерживайте положение так долго, как только можете.

2. Планка боком на прямой руке или на локте

Примите положение планка боком на прямой руке, свободную руку вытяните вверх. Убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

Примите положение планка боком на локте, свободной рукой обопритесь о бедро. Убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

3. Обратная планка

Сядьте на пол, обопритесь на руки, пальцы рук направлены в сторону таза. Поднимитесь, опираясь на руки, убедитесь, что голова, тело и ноги образуют одну линию. Удерживайте положение так долго, как только можете.

4. Планка боком с подтягиванием колена

Примите положение планка боком на локте, свободную руку заведите за голову. Подтяните колено верхней ноги к локтю, задержитесь на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

5. Планка боком с касанием земли

Примите положение планка боком на локте, свободной рукой обопритесь о бедро. Опустите таз вниз до касания земли, вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 5-15 повторений на каждую ногу.

6. Планка с опусканием на локти

Примите положение планка на прямых руках, опуститесь на локти, опустив поочередно правую и левую руку, затем поднимитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

7. Планка с подъёмом руки и ноги

Примите положение планка на прямых руках. Поднимите одновременно правую руку и левую ногу, задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое с левой рукой и правой ногой. Сделайте 10-20 повторений.

8. Планка прямо – планка боком

Примите положение планка на прямых руках. Развернитесь боком, приняв положение планка боком, свободную руку вынесите наверх. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Сделайте 10-20 повторений.

9. Планка с продвижением вперёд

Примите положение планка на прямых руках. Начните мелкими шагами продвигаться вперёд. Следите, чтобы корпус и ноги оставались на одной линии. Пройдите таким образом 2-3 метра.

10. Планка с выносом колена в сторону

Примите положение планка на локтях. Вынесите согнутую правую ногу через сторону максимально близко к плечу. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

11. Планка с выносом ноги назад и вверх

Примите положение планка на прямых руках. Вынесите правое колено вниз и к левому плечу, задержитесь на две-три секунды и вынесите правую ногу назад и вверх так, чтобы нога и

тело образовали прямую линию. Вернитесь в исходное положение. Повторите на левую ногу. Сделайте 5-10 повторений на каждую ногу.

12. Прыжки в стороны из планки

Примите положение планка на локтях. Выпрыгните ногами в стороны, задержитесь на пару секунд и вернитесь прыжком в исходное положение. Сделайте 10-20 повторений.

13. Касание плеч в планке

Примите положение планка на прямых руках. Поочередно касайтесь правой рукой левого плеча и левой рукой правого плеча. Сделайте 10-20 повторений.

14. Планка боком со скручиваниями

Примите положение планка боком на прямых руках. Свободную руку вынесите вверх. Скрутите корпус вниз, заведя руку вниз и назад. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Примите положение планка боком на локте, свободную руку заведите за голову. Скрутите корпус вниз, верхним локтем коснитесь нижнего локтя. Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Сделайте 5-10 повторений на каждую сторону.

15. Планка на локтях со скручиванием таза

Примите положение планка на локтях. Скрутите тело в сторону до касания тазом земли в одну сторону, затем сразу в другую. Сделайте 10-20 повторений.

16. Планка со смещённым центром

Примите положение планка на прямых руках. Сделайте несколько шагов только ногами, чтобы ваш корпус сместился вперёд, но руки остались на месте. Оставайтесь в этом положении на 10-20 секунд. Затем сделайте несколько шагов назад, чтобы ваш корпус сместился назад, но руки остались на месте. Оставайтесь в этом положении на 10-20 секунд.

Вернитесь в исходное положение. То же самое можно выполнять в планке на локтях. Сделайте 5-10 повторений.

17. Планка с касанием колена

Примите положение планка на прямых руках, правую руку вытяните вперёд. Коснитесь правой рукой левого колена, подняв корпус кверху. Вернитесь в исходное положение. Поменяйте руку и повторите упражнение зеркально. Сделайте 10-20 повторений.

18. Обратная планка с опусканием корпуса вниз

Примите положение обратной планки. Опустите таз вниз, почти до касания земли, задержитесь на две-три секунды, вернитесь в исходное положение. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

19. Обратная планка с касанием плеч

Примите положение обратной планки. Поочередно касайтесь правой рукой левого плеча и левой рукой правого плеча. Выполняйте не спеша. Сделайте 10-20 повторений.

20. Планка с гантелями на трицепс

Примите положение планка на прямых руках, держа в руках гантели. Согните правую руку, вынося локоть вверх. Движение руки должно идти вдоль тела. Задержитесь в верхней позиции на две-три секунды. Верните руку в исходное положение.

Повторите упражнение на левую руку. Сделайте 5-10 повторений на каждую руку.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

1. Силовые и скоростно-силовые;
2. Скоростные;

3. Координационные;
4. Специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Ниже представлены основные упражнения для специальной физической подготовки **футболиста.**

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения футболистов в соревновательной деятельности. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для вратаря .

Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для вратаря.

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных стопах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного мяча. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударом по воротам, с увеличением длины рывка. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратаря

Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

Упражнения для гибкости, растягивания и расслабления мышц

- наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением из различных положений - сидя стоя. Стоя, без опоры и с опорой;
- пружинистые приседания в положении выпада;
- шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками;
- движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой;
- встряхивание рук и ног на месте и в движении; медленное движение руками с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд;
- упражнения вдвоем (с сопротивлением);
- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;
- парные движения на разгибание и подвижность суставов;
- сед с глубоким наклоном головы, голова опущена (держат 20-30 с.);
- поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки)

Развитие скоростно-силовых способностей – важная часть подготовки дзюдоиста.

- различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8 с. и т. д.);
- различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы;
- из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10- 15 раз, повторить сери 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.). то же в стойке ноги врозь;
- пружинный шаг (10 – 15с.), пружинный бег (20- 45с.);
- приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1мин.);
- прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту постепенно увеличивать);
- прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием
- предмета (подвешенные кольца, мячи);
- прыжки с предметами в руках;

- прыжки из глубокого приседа;
 - прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке);
 - прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеечек;
- прыжки в глубину с высоты 30- 40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон.

4.1.3.Участие в спортивных соревнованиях

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов . Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования по футболу проводятся в спортивных дисциплинах: «футбол»; «мини-футбол (футзал)» в соответствии с правилами ФИФА. Участники **соревнований** делятся на возрастные группы: юноши и девушки до 15 лет юноши и девушки до 18 лет. Возраст участника определяется на дату проведения соревнований. Участники соревнований делятся на возрастные группы.

Виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- **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 первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Спортивная школа, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (Календарный план спортивных мероприятий по виду спорта «**ФУТБОЛ**» **Приложение №1**).

4.1.4.Техническая подготовка

Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий

необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки футболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства футболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

Программный материал по технической подготовке для этапа начальной подготовки

Техника передвижения

Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед толчком одной и двумя ногами с места.

1. Обманные движения (финты).

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

2. Отбор мяча.

Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося на встречу, слева и справа от игрока.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Отбор мяча.

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

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 из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Повторение изученного материала

Программный материал по технической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

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 в 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.

4.1.5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это процесс приобретения и совершенствования спортсменами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Основой тактической подготовки в **футболе** является изучение

общих положений тактики **футболиста**, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Темы для изучения тактической подготовки на этапе начальной подготовки

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 и через центр.

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.

Темы для изучения тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)

Совершенствование тактических действий

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. Участие в соревнованиях

Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела образовательной программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления, формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Теоретические знания даются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки и распределен на весь период обучения.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

1. Программный материал по теоретической подготовке для этапа начальной подготовки.

История возникновения вида спорта и его развитие

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

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.

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.

Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

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.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

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.

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2. Программный материал по теоретической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

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.

История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

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.

Психологическая подготовка

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

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.

Правила вида спорта

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

Психологическая подготовка

Занимаясь спортом, можно укрепить здоровье, получить хорошее физическое развитие, стать более сильным, быстрым, ловким, выносливым. Спорт приучает к правильному режиму,

закаливает организм, но он еще и влияет на развитие морально-волевых качеств, психологическую подготовленность спортсмена.

В настоящее время на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. Психологическая подготовка должна занимать значительное место в воспитании спортсмена на всех этапах его совершенствования.

1. Программный материал по психологической подготовке для этапа начальной подготовки.

Психологическая подготовка спортсмена

Общая психологическая подготовка, повседневно проводимая в ходе тренировочных занятий и соревнований, направлена на развитие у спортсмена таких психических качеств, которые в большей степени способствуют успешному и прочному овладению спортивным мастерством.

К ним относятся:

создание правильной и стойкой системы мотивов, побуждающих спортсмена систематически тренироваться, соблюдать режим и выступать в соревнованиях;

создание четких представлений о своей психике и качествах, необходимых для спортивного становления и успешных выступлений;

формирование качеств характера и свойств нервной системы, способствующих эмоциональной устойчивости и перенесению максимальных нагрузок;

развитие специфических процессов, необходимых для овладения техникой и тактикой (чувство ритма, времени, ориентировка в пространстве, способности к самоконтролю над различными элементами движения и т.д.);

развитие умения управлять собой, своими чувствами и переживаниями, отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные психические состояния, возникающие в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

овладение умением легко и свободно осуществлять максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений.

Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»

Для этого нужно научиться в определенный момент совсем выключиться из борьбы, расслабиться, дать покой нервной системе, обеспечивая хотя бы кратковременный, но полный психологический и физиологический отдых. В то же время необходимо научиться в любой момент перейти от максимального расслабления к максимальной мобилизации сил и быстро включиться в борьбу. Непосредственно перед выступлением на соревнованиях, спортсмен должен уметь полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения и отвлекаться от постоянных раздражителей, не поддаваться отрицательным воздействиям соревновательной обстановки, зрителей, судей и т.д.

Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях

Умение управлять собой достигается систематическим участием в различных соревнованиях, упорной работой над собой, постоянным применением способов самореализации. Спортсмена нужно постоянно учить анализировать свои действия и действия соперников, четко различать правильные и ошибочные, обдумывать возможные пути совершенствования техники и тактики.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную - перед выступлением и в течение его.

Ранняя предсоревновательная психологическая подготовка предполагает:

получение информации об условиях предстоящего состязания и основных конкурентах;

получение диагностических данных об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

определение (совместно со спортсменом) цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях с учетом имеющейся информации;

разработку подробной программы проведения условий предстоящих состязаний;

- организацию преодоления трудностей и неожиданных препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и оперативного мышления;

- создание в процессе подготовки к соревнованиям условий и использование приемов для уменьшения излишней психической напряженности спортсмена;

- стимуляцию правильных личных и общественно значимых мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной программой подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка накануне и в ходе соревнований включает:

- психологическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед каждым выступлением;

- психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психического восстановления;

- психологическое воздействие в ходе и после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать уточнение деталей предстоящей спортивной борьбы, создавать условия для готовности к максимальным волевым усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий и уменьшение напряженности; нормализацию психического состояния после квалификационных выступлений; устранение эмоций, мешающих объективной оценке возможностей и перспектив дальнейших выступлений спортсмена; выработку уверенности в своих силах; анализ прошедших выступлений и ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств активного отдыха, развлечения, отвлечения, самовнушения и т.д.).

Направления психологической подготовки спортсмена

В процессе психологической подготовки можно выделить два относительно самостоятельных и одновременно тесно взаимосвязанных направления:

1) воспитание моральных и волевых качеств;

2) совершенствование специфических психических возможностей.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему

спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Задачи волевой подготовки спортсмена

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

- 1) научиться максимально, мобилизоваться для достижения успеха;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- 3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

2. Программный материал по психологической подготовке для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов - убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Совершенствование психических возможностей спортсмена

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера-преподавателя (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и

приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Концентрация мыслей на достижение высокого результата

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на спортсмена, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактико-технических и физических возможностей; умении использовать самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся» и т.д.

1.5.6. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика. В основе учебно-тренировочных занятий лежит применение инструкторской практики при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки, но и нельзя забывать про обучающихся, которым необходимо уже на начальном этапе спортивной подготовки развивать коммуникативные умения для изучения понятийности, терминологии вида спорта «дзюдо», а также знакомить с методикой обучения по выполнению физических упражнений при проведении одной из частей учебно-тренировочного занятия (вводной части).

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам соревнований по виду спорта «футбол» (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по футболу. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающий получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся, кроме непосредственного участия в соревнованиях, должны практиковать деятельность волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и определяет их ролевую значимость, соответственно ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

На этапе начальной подготовки в рамках инструкторской практики обучающимся предоставляется право на проведение разминки, показ технического элемента, создается проблемная ситуация для того, чтобы была возможность научить видеть ошибки в игре. В рамках судейской практики – можно рекомендовать участие спортсменов в качестве волонтера.

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) **в рамках** инструкторской практики обучающийся может проводить разминку, самостоятельно показывать технический элемент, исправлять ошибки у младшего обучающегося, правильно давать дозировку.

В рамках судейской практики – можно рекомендовать участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.

Программой предусмотрены темы для теоретического изучения правил в рамках инструкторской судейской подготовки:

Правило 1: Поле для игры.

Правила игры в футбол (англ. *Laws of the Game*; дословно: «правила игры») — регламент, определяющий порядок игры в футбол, согласно которому проходят соревнования. Рукописный оригинал «Правил игры», написанный рукой Эбенезера Кобба Морли в 1863 году и хранящийся в настоящее время в Национальном музее футбола, Манчестер

Покрытие. Размеры поля. Центр поля. Разметка. Площадь ворот. Штрафная площадь. Угловые секторы. Флагштоки. Ворота. Техническая зона. Травяное покрытие.

Правило 2: Мяч.

История. Размеры: 1,2,3,45. Требования к мячу.

Правило 3: Игроки.

Правил игры в футбол регламентирует количество игроков, принимающих участие в матче, а также процедуру замены игроков во время игры.

Число игроков. Максимальное количество замен. Процедура замены. Замена вратаря. Нарушения и наказания. Удалённые игроки основного состава и запасные. Посторонние участники. Игрок за пределами игрового поля. Гол, забитый во время присутствия лишнего. Капитан.

Правило 4: Экипировка игроков.

Правил игры в футбол определяет, в какой экипировке игроки могут выходить на поле. Обязательные элементы экипировки. Внешний вид. Запрещённая экипировка. Наказания за нарушения. Запасные игроки. Экипировка судей.

Правило 5: Судья.

Полномочия судьи. Обязанности. Права. Решения судьи. Судебные ошибки. Давление. Использование технических средств.

Правило 6: Другие официальные лица матча.

Помощники судьи — участники футбольного матча, которые в соответствии с Правил 6 Правил игры в футбол осуществляют помощь судье в проведении матча. Обязанности.

На каждый матч назначаются два помощника судьи, в чьи обязанности (в зависимости от решения судьи)

Правило 7: Продолжительность игры .

Основное время. Перерыв. Добавленное время. 11-метровый удар. Не доигранные матчи.

Правило 8: Начало и возобновление игры.

Предварительные условия. Начальный удар. Процедура. Нарушения и наказания. Спорный мяч. Процедура. Повтор

Правило 9: Мяч в игре и не в игре.

Мяч не в игре, когда он полностью пересёк линию ворот или боковую линию — по земле или по воздуху или игра была остановлена судьёй. В течение всего остального времени мяч в игре, включая случаи, когда он отскакивает от стойки ворот, перекладины или углового флагштока и остается в поле, а также когда он отскакивает от судьи или от помощника судьи, находящихся в пределах поля.

Правило 10: Определение результата матча.

Взятие ворот. Определение победителя. Процедура определения победителя матча (серии матчей). Голы в гостях. Дополнительное время. Серия ударов с 11-метровой отметки. Система автоматического определения голов.

Правило 11: Вне игры .

Положение «вне игры» — ситуация в футболе, при которой игрок во время передачи ему паса или удара по воротам ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника. Игрок не находится в положении «вне игры», если:

- он находится на своей половине поля;
- он на одной линии с предпоследним игроком соперника;
- он на одной линии с двумя последними соперниками.

При этом нахождение игрока в положении «вне игры» само по себе не является нарушением правил.

Нарушение

Игрок, находясь в момент удара в положении «вне игры», нарушит правила если коснется мяча, в том числе после отскока мяча от каркаса ворот или от соперника (но, не после его ошибочной игры в мяч), или будет мешать сопернику. Игрок, находящийся в положении «вне игры», наказывается за это только в том случае, если, в момент удара по мячу или касания мяча кем-либо из его партнеров по команде, он, по мнению судьи, активно участвует в игровых действиях, а именно:

- вмешивается в игру (касается мяча, который ему передал или который коснулся партнёра по команде);
- мешает сопернику;
- получает преимущество благодаря своей позиции (касается мяча, который отскакивает от стойки или перекладины ворот или от соперника).

В перечисленных случаях противоположная команда получает право на выполнение свободного удара с места, где произошло нарушение.

Отсутствие нарушения

Положение «вне игры» не является нарушением правил игроком, если:

- он получает мяч, который попал к нему в результате умышленных действий соперника (за исключением умышленного отбивания);
- он получает мяч непосредственно после вбрасывания мяча из-за боковой линии, удара от ворот или углового удара.

Правило 12: Нарушения Правил и недисциплинированное поведение .

Виды нарушений:

- нарушения, наказываемые штрафным ударом;
- нарушения, наказываемые свободным ударом;
- нарушения, наказуемые предупреждением;

нарушения, наказуемые удалением.

Правило 13: Штрафной/свободный удар.

Штрафной удар. Свободный удар. Процедура. Штрафной и свободный удары, выполняемые из-за пределов штрафной площади. Свободный удар, выполняемый из пределов своей штрафной площади. Свободный удар, выполняемый из пределов штрафной площади соперника. Нарушения и наказания.

Правило 14: 11-метровый удар .

История. Назначение одиннадцатиметрового удара. Процедура. Вероятность гола с пенальти. Нарушения и наказания.

Правило 15: Вбрасывание мяча .

Определение. Процедура. Нарушения и наказания. Интересные особенности.

Правило 16: Удар от ворот .

Определение. Процедура. Нарушения и наказания

Правило 17: Угловой удар.

Угловой удар (футбол) .Пробивается угловой. Определение. Нарушения и наказания.

Когда игрок получает «желтую карточку» а когда «красную карточку».

Возрастные группы участников соревнований в спортивной дисциплине "футбол": в спортивной дисциплине "мини-футбол (футзал)":

Дисциплинарные нарушения.

Требования к обеспечению безопасности при проведении соревнований.

Требования к участникам соревнований.

Страхование участников соревнований может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Требования, предъявляемые к организаторам соревнований и проводящим соревнования организациям.

Требования к месту проведения соревнования

Требования к срокам подачи заявки на участие в соревнованиях различного статуса.

Принципы формирования комиссии по допуску участников соревнований, ее состав и обязанности.

Проведение соревнований при изменении климатических и иных факторов.

Орган, к компетенции которого отнесены полномочия по рассмотрению возражений, протестов, апелляций.

В состав ГСК.

В состав ГСК входят:

- главный судья соревнований;
- заместитель главного судьи соревнований;
- главный секретарь соревнований;
- судья-квалификатор.

Функции, возлагаемые на главного судью соревнований

Функции, возлагаемые на заместителя главного судьи соревнований.

Функции, возлагаемые на главного секретаря соревнований

Функции, возлагаемые на судью-квалификатора соревнований.

Положение.

Заявочный лист.

Протокол.

Отчет.

4.1.7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке 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».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

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

Медико-биологические средства восстановления включают:

- рациональное питание;
- фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований.

Психические средства восстановления включают в себя:

- приемы психопрофилактики,;
- психотерапии и психогигиены;
- внушение;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- сон-отдых;
- приемы мышечной релаксации.

Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

4.1.8. Интегральная подготовка

Соревновательная деятельность футболиста отличается необходимостью выполнять сложные технические действия в условиях дефицита времени и значительных физических и психологических нагрузок. Условия соревнования являются значимыми в динамических преобразованиях психоэмоционального состояния спортсмена. Особенно ярко прослеживается отрицательная роль эмоциональных переживаний у футболистов юношеского возраста, которые имеют показатели низкого уровня соревновательного опыта.. Известно, что 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 способен разработать каждый квалифицированный трене-преподаватель самостоятельно, но делать это нужно с учетом физиологических особенностей и функциональных возможностей организма обучающихся, 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 учебно-тренировочном процессе. Введение трудностей и препятствий, естественно, должно быть согласовано с процессом чередования условий обеспеченного достижения высокого результата

Цель интегральной подготовки в футболе - дать обучающимся футболом те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной деятельности в соревновательной деятельности юных футболистов. Она включает два взаимосвязанных раздела - теоретическую подготовку, обучение специальным знаниям по тактике, и практическую, обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, а также развитие у юных футболистов специальных способностей.

Создание условий в учебно-тренировочном процессе соответствующие реальной ситуации соревновательной борьбы, но делать это нужно с учетом физиологических особенностей и функциональных возможностей организма занимающихся, психологических реакций на специальных упражнениях.

Обязательное закрепление и совершенствование командных тактических действий 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.

Программный материал для этапа начальной подготовки

Ознакомление с правилами игры, практическое овладение которыми проходит в процессе проведения игровых упражнений (учебных игр). Сведения о тактических возможностях каждого игрока. Задачи и функции отдельных игроков. Взаимодействия игроков в различных фазах игры и пр. Методы атаки. Использование малоходовых быстрых комбинаций. Сущность игры в обороне. Общие принципы игры в защите. Фазы перехода от обороны к нападению. Решение задач различной трудности. Установка обучающихся на основной план игры, который основывается на подготовленности игроков команды с учетом их слабых и сильных сторон, а также имеющейся информации о манере игры команды соперников и ее отдельных игроков. Игра. Разбор игры. Оценка игры. Просмотр своей игры с использованием видеозаписи (обратить внимание на особенности отдельных игроков).

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации).

Совершенствования изучаемых приемов. Индивидуальные тактические действия в защите, и в нападении своих технических возможностей с учетом складывающейся в игре обстановки (Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе; без сопротивления соперника и пр.)). Включение более сложных тактических комбинаций (упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний тренера-преподавателя).

Закрепление изучаемых приемов в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях. Организация командных тактических действий в нападении с помощью быстрого прорыва и позитивного настроения. Организация позиционного нападения 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. Организуются командные тактические действия в защите с учетом выбранной командой тактической системы игры. Личная защита. Организация 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. Комбинированная защита. Организация сочетания в действиях игроков личного и зонного методов. Переключение от игры «игрок против игрока» на игру в зоне, и наоборот. Создание проблемной ситуации через внесение новизны, изобретательности и неожиданности в тактическое построение игры для решающей победы над соперником. Создание проблемной ситуации в целях совершенствования атаки команды (использовать смену мест в ходе игры нападающими, что значительно затруднило действия защитников в связи со значительной активизацией игроков нападения).

Комплексы игровых упражнений для юных футболистов.

В процессе интегральной подготовки Программа включала в себя двухразовые занятия утром и вечером. Утром учебно – тренировочный процесс должен проходить по традиционной методике, а вечером в основной части тренировки учебно-тренировочного процесса нужно вводить специально разработанные игровые упражнения. С апреля по март рекомендуем проводить 8 учебно-тренировочных микроциклов с комплексом представленным комплексом игровых упражнений для футболистов 13-14 лет. В каждом микроцикле по 6 учебно - тренировочных занятий, разработанного комплекса.

Распределение интенсивности нагрузки упражнений игрового характера в тренировочном процессе юных футболистов 13-14лет представлено в таблице

Таблица №13

№ игрового комплекса	Учебно-тренировочные микроциклы															
	1		2		3		4		5		6		7		8	
	Время, мин.	Объем работы/%	Время, мин.	Объем работы/%	Время, мин.	Объем работы/%	Время, мин.	Объем работы/%	Время, мин.	Объем работы/%	Время, мин.	Объем работы/%	Время, мин.	Объем работы/%	Время, мин.	Объем работы/%
1	12/14	70	14/16	75	16/18	80	18/20	85	14/16	80	20/22	95	20/22	100	24/26	100
2	12/14	70	14/16	75	16/18	80	18/20	85	14/16	80	20/22	95	20/22	100	24/26	100
3	12/14	70	14/16	75	16/18	80	18/20	85	14/16	80	20/22	95	20/22	100	24/26	100
4	25/27	70	27/29	75	29/32	80	32/34	85	27/29	80	34/36	95	34/36	100	38/40	100
5	25/27	70	27/29	75	29/32	80	32/34	85	27/29	80	34/36	95	34/36	100	38/40	100
6	25/27	70	27/29	75	29/32	80	32/34	85	27/29	80	34/36	95	34/36	100	38/40	100

Примечание: дробь обозначает продолжительность упражнения на втором занятии макроцикла.

Комплексы игровых упражнений для юных футболистов.

(Предлагаемые упражнения позволяют повысить уровень спортивной подготовленности)

Игровой комплекс №1 «Борьба за мяч». Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Ворота располагаются у боковых линий. По свистку в игру вводится второй мяч для поощрения атакующей команды, нанесшей удар по воротам или создавшей острый момент. Если обороняющая команда более двадцати секунд не дает возможности атаковать свои ворота, то мяч отдаётся ей. Выигрывает команда, забившая больше голов.

Игровой комплекс №2. Формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Игра проходит на всём поле. Состав игроков в одной игровой ситуации: четыре нападающих против четырех защитников с вратарем в воротах. Нападающие должны

максимально быстро обыграть (коллективно или индивидуально) защитников и нанести удар по воротам, затем завершить фланговую атаку. Защитники должны играть только в своих квадратах. По завершению игрового эпизода атака разворачивается в противоположную сторону по такому же принципу, а по её окончанию происходит смена четвёрок. За нанесенный удар по воротам команда получает одно очко, за гол - три очка. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игровой комплекс №3. Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. В каждом игровом эпизоде три защитника обороняются против трех нападающих. Игра проходит по всему полю. Двое из трёх защитников активно участвуют в обороне и защищают ворота. Третий защитник оказывает полуактивное сопротивление, а в случае потери мяча нападающими либо их неточного удара начинает играть в полную силу. Атака начинается с передачи мяча тренером центральному нападающему, находящемуся в движении. До противоборства с защитниками нападающие обязаны осуществить групповое взаимодействие (стенка, забегание, скрещивание) на максимальной скорости. Нападающие, забив гол, получают право на повторную атаку. Если атакующие мяч потеряли (в том числе неточный удар), тренер немедленно вводит запасной мяч защитникам для проведения контратаки.

Продолжительность игрового эпизода – одна минута, после происходит смена игроков. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Игровой комплекс №4. Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Состав команды: два нападающих (играют в стандартной штрафной площадке), два крайних полузащитника (играют на флангах), четыре полузащитника (играют в центральном квадрате), голкипер, а также один меняющийся нейтральный игрок, играющий за команду владеющую мячом. У каждого игрока свои игровые квадраты, покидать которые не разрешается. Игра начинается в центральном квадрате. Задача игроков центрального квадрата, преодолевая противодействие, точно доставить мяч на фланг. Задачей крайних игроков является доставить мяч нападающим в зону штрафной площадки. Обороняющаяся и атакующая команды поочередно меняются. Продолжительность серии составляет одну минуту, затем происходит смена. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Игровой комплекс №5. Игра проводится на одной половине поля, одним мячом в стандартные ворота с голкипером. Игровая площадка состоит из трех квадратов (по три футболиста в каждом), штрафной площадке (два футболиста) и двух трехсекундных зон (по одному футболисту в каждой). Участвуют трое водящих, играющие по всей площадке. В квадратах футболистам запрещено выполнять более двух касаний мяча и долгий розыгрыш (допустимо не более трёх передач, после чего необходимо перевести мяч в другой квадрат). Из последнего квадрата проводится диагональная передача на фланг, где футболист без сопротивления в течение не более трех секунд выполняет передачу в штрафную площадку двум другим футболистам, цель которых забить гол. Продолжительность серии – одна минута, затем происходит смена ролей.

Игровой комплекс №6. В каждом игровом эпизоде четыре защитника играют в своих двух квадратах и защищают ворота с голкипером. В первом квадрате один защитник, во втором квадрате три защитника и вратарь, им противостоят четыре нападающих. Атака начинается с передачи мяча тренером любому из нападающих, находящемуся в движении. Если атакующие футболисты смогли пробить по воротам или создать опасный момент, то тренер немедленно вводит второй мяч, при этом игра первым мячом прекращается. Если защитники смогли овладеть мячом, то они имеют возможность в течение не более пятнадцати секунд провести контратаку и забить гол атакующим. Игровой эпизод продолжается, пока защитники: не забьют гол, надежно не овладеют мячом (не менее шести передач) или не выбьют мяч за лицевую линию нападающих.

Контроль подготовленности интегральной подготовки юных футболистов в четыре этапа:

- 1 этап – физическая;

- 2 этап- техническая;
- 3 этап-тактическая;
- 4 этап-психологическая.

4.2.Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в астрономических часах) представлено в таблице №14

Таблица № 14

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общее количество часов в год		4,5-6	6-8	10-12	12-16
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка	40-40	40-54	67-81	81-108
2.	Специальная физическая подготовка	--	-	36-43	56-74
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	-	38-43	49-66
4.	Техническая подготовка	115-140	134-184	182-218	112-141
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-6	6-8	38-48	68-108
6.	Инструкторская и судейская практика	--	-	15-18	18-24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10-14	15-20	20-24	60-70
8.	Интегральная подготовка	65-112	117-150	124-149	180-241
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832

Примерные годовые план - графики распределения часов по годам спортивной подготовки представлены в таблицах 15,16,17,18,19,20,21,22.

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа начальной подготовки в до года.
 Всего часов в неделю - 4,5 ч.

Таблица №15

Этап начальной подготовки до года (футбол) 4,5 часа														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	40
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	10	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	115
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	4
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10
8.	Интегральная подготовка	5	5	6	6	5	6	5	5	6	5	5	6	65
	Всего	18	20	20	21	17	21	19	19	21	19	18	21	234

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (до года).

Всего часов в неделю - 6 ч.

Таблица №16

Этап начальной подготовки до года (футбол) 6 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	40
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	10	12	12	12	10	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	6
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
8.	Интегральная подготовка	9	10	10	9	9	9	9	10	9	10	9	9	112
	Всего	23	29	27	26	23	27	26	27	27	26	25	26	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 6ч.

Таблица № 17

Этап начальной подготовки свыше года (футбол) 6 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	40
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	10	11	11	11	10	11	11	12	12	12	12	11	134
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	6
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	15
8	Интегральная подготовка	9	10	10	10	9	10	10	10	10	10	9	10	117
	Всего	23	28	26	27	23	27	26	27	28	26	25	26	312

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 8 ч.

Таблица №18

Этап начальной подготовки свыше года (футбол) 8 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	54
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	15	15	16	16	15	15	15	15	16	16	15	15	184
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	8
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	20
8	Интегральная подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	150
	Всего	33	36	35	36	33	36	33	36	35	35	33	35	416

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

Всего часов в неделю – 10 ч.

Таблица №19

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет (футбол) 10 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	5	6	67
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3.	Участия в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	38
4.	Техническая подготовка	15	15	15	16	15	15	15	15	16	15	15	15	182
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	38
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	20
8	Интегральная подготовка	10	10	11	10	10	11	10	10	10	11	10	11	124
	Всего	41	43	44	44	41	46	43	44	45	43	43	43	520

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

Всего часов в неделю - 12 ч.

Таблица №20

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет (футбол) 12 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	5	7	7	7	5	8	7	7	7	7	7	7	81
2.	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	43
3.	Участия в соревнованиях	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	43
4.	Техническая подготовка	18	18	18	19	18	18	18	19	18	18	18	18	218
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8	Интегральная подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	12	12	13	149
	Всего	48	53	53	54	48	54	51	55	52	52	51	53	624

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет. Всего часов в неделю - 12 ч.

Таблица №21

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет (футбол) 12 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	5	7	7	7	5	8	7	7	7	7	7	7	81
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	56
3.	Участия в соревнованиях	3	3	4	4	3	4	5	5	5	5	4	4	49
4.	Техническая подготовка	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	9	9	112
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	68
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
8	Интегральная подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
	Всего	47	52	52	53	47	55	53	54	54	54	51	52	624

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет. Всего часов в неделю - 16 ч.

Таблица №22

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-ех лет (футбол) 16 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	7	6	5	6	7	7	7	6	6	6	74
3.	Участия в соревнованиях	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	66
4.	Техническая подготовка	11	12	12	12	11	12	13	12	11	12	11	12	141
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	70
8	Интегральная подготовка	20	20	20	21	20	20	20	20	20	20	20	20	241
	Всего	66	70	70	71	66	70	71	71	69	70	68	70	832

4.3. Учебно-тематический план

Таблица №23

№ п/п	Темы по видам спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
Объем времени в неделю		4,5	6	6	8	10	12	12	16	
Объем времени в год		234	312	312	416	520	624	624	832	
1.	Общая физическая подготовка	40	40	40	54	67	81	81	108	
1.1.	Строевые упражнения	2	1	1	2	3	3	3	5	Январь
1.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	1	1	2	3	3	3	5	
1.3.	Упражнения с предметами	2	1	1	2	3	3	3	5	
1.4.	Упражнения на снарядах	2	1	1	2	3	3	3	5	Февраль
1.5.	Общеразвивающие кондиционные упражнения	2	1	1	2	3	3	3	5	
1.6.	Упражнения с партнером, в состав которых входят такие действия	2	1	1	2	3	4	4	6	Март
1.7.	Упражнения для изучения группировки	2	1	1	2	3	4	4	6	Апрель
1.8.	Специальные дыхательные упражнения	2	1	1	2	3	4	4	6	Май
1.9.	Упражнения из других видов спорта	2	1	1	2	3	4	4	6	Июнь
1.10.	Упражнения, развивающие общую выносливость	2	1	1	2	3	4	4	6	
1.11.	Упражнения на реакцию	2	2	2	2	3	4	4	6	Июль
1.12.	Упражнения развивающие быстроту	2	2	2	2	3	4	4	6	Август
1.13.	Упражнения на ловкость	2	2	2	2	3	4	4	6	Сентябрь
1.14.	Упражнения в висах и упорах	2	2	2	2	3	4	4	6	
1.15.	Подвижные игры	2	2	2	2	3	4	4	6	Октябрь
1.16.	Упражнения для развития равновесия	2	2	2	2	3	4	4	6	Ноябрь
1.17.	20 вариаций планки	4	6	6	6	4	4	4	6	Декабрь
1.19.	Промежуточная аттестация	-	6	6	8	5	6	6		Декабрь
1.20.	Итоговая аттестация								8	Декабрь
1.21.	Самостоятельная деятельность	4	6	6	8	10	12	12	23	Январь, июль, август
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	36	43	56	74	
2.1.	Упражнения для развития специальных силовых и					1	3	4	3	Январь-февраль

	скоростно-силовых качеств									
2.2.	Упражнения для вратаря .					1	3	4	5	Март Апрель
2.3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств					1	3	5	5	Май
2.4.	Упражнения для вратаря					1	2	4	5	Июнь
2.5.	Упражнения для развития специальной выносливости					1	3	4	5	Июль- Август
2.6.	Упражнения для развития ловкости					1	3	4	5	
2.7.	Для вратаря					1	2	4	5	
2.8.	Упражнения для гибкости, растягивания и расслабления мышц					2	3	4	5	Сентябрь
2.9.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки)					2	3	5	5	Октябрь-ноябрь
2.10.	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	5	6	6		Декабрь
2.11.	Итоговая аттестация								8	
2.12.	Самостоятельная деятельность	4	6	6	8	10	12	12	23	Январь, июль, август
№ п/п	Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Сроки проведения
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	38	43	49	66	
	Для спортивной дисциплины «футбол»									
3.1.	Контрольные	3	3	4	4	3	3	1	1	В соответствии с календарным планом
3.2.	Основные	-	-	-	-	1	1	1	1	
	Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»									
3.3.	Контрольные	1	1	1	1	1	1	2	2	В соответствии с календарным планом
3.4.	Отборочные	-	-	-	-	1	1	2	2	
3.5.	Основные	-	-	-	-	2	2	2	2	
4.	Техническая подготовка	115	140	134	184	182	218	112	141	

4.1.	Техника передвижения	12	15	14	19					Февраль-декабрь								
4.2.	Техника передвижения. Обманные движения (финты)	12	15	14	19						Февраль-декабрь							
4.3.	Техника передвижения. Отбор мяча	12	15	14	19							Февраль-декабрь						
4.4.	Техника передвижения Удары по мячу ногой.	13	15	14	19								Февраль-декабрь					
4.5.	Техника передвижения Удары по мячу головой.	13	15	14	19									Февраль-декабрь				
4.6.	Остановка мяча.	13	15	14	19										Февраль-декабрь			
4.7.	Ведение мяча.	12	14	14	18											Февраль-декабрь		
4.8.	Отбор мяча.	12	15	14	18												Февраль-декабрь	
4.9.	Техника игры вратаря	12	15	16	18													Февраль-декабрь
4.10.	Удары по мячу ногой					22	25	13	17									
4.11.	Удары по мячу головой					22	25	13	17	Январь-декабрь								
4.12.	Остановка мяча					22	26	13	17		Январь-декабрь							
4.13.	Ведение мяча					22	26	13	18			Январь-декабрь						
4.14.	Обманные движения.					21	26	12	18				Январь-декабрь					
4.15.	Отбор мяча					21	26	12	18					Январь-декабрь				
4.16.	Вбрасывание мяча.					21	26	12	18						Январь-декабрь			
4.17.	Техника игры вратаря.					21	26	12	18							Январь-декабрь		
4.18.	Самостоятельная деятельность	4	6	6	8	10	12	12	23								Январь, июль, август	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	6	6	8	38	48	68	108									
5.1.	Тактическая подготовка	2	2	2	1	10	19	38	63									
5.1.1.	Тактика нападения 1. Индивидуальные действия.	1					1	2	4	Январь								
5.1.2.	Тактика нападения 2. Групповые действия	1				1	1	2	3	Февраль								
5.1.3.	Тактика нападения 3. Командные действия.		1			1	1	2	3	Март								
5.1.4.	Тактика защиты 1. Индивидуальные действия.		1			1	1	2	3	Апрель								
5.1.5.	Тактика защиты 2. Групповые действия.			1		1	1	2	4	Май								
5.1.6.	Тактика защиты 3. Командные действия.			1		1	1	2	3	Июнь								

5.1.7.	Тактика защиты 4. Тактика вратаря.				1	1	1	2	3	Июль
5.1.8.	Совершенствование тактических действий 1. Индивидуальные действия.					1	3	6	10	Август
5.1.9.	Совершенствование тактических действий 2. Групповые действия.					1	3	6	10	Сентябрь
5.1.10.	Совершенствование тактических действий 3. Командные действия.					1	3	6	10	Ноябрь
5.1.11.	Совершенствование тактических действий 4. Тактика вратаря.					1	3	6	10	декабрь
5.2.1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	5	10	10	10	10	
5.2.2.	История возникновения вида спорта и его развитие	1								Январь
5.2.3.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		1							Февраль
5.2.4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			1						Март Апрель
5.2.5.	Закаливание организма				1					Май Июнь
5.2.6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом				1					Июль
5.2.7.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта				1					Август
5.2.8.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта				1					Сентябрь
5.2.9.	Режим дня и питание обучающихся				1					Октябрь
5.2.10.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта					1	1	1	1	Ноябрь
5.2.11.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					1	1	1	1	Декабрь
5.2.12.	История возникновения олимпийского движения					1	1	1	1	Январь
5.2.13.	Режим дня и питание обучающихся					1	1	1	1	Февраль
5.2.14.	Физиологические основы физической культуры					1	1	1	1	Март

5.2.15.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося					1	1	1	1	Апрель
5.2.16.	Теоретические основы технико-тактической подготовки.					1	1	1	1	Май
5.2.17.	Психологическая подготовка					1	1	1	1	Июнь
5.2.18.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта					1	1	1	1	Октябрь
5.2.19.	Правила вида спорта					1		1	1	Ноябрь
5.3.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	8	8	8	8	
5.3.1.	Психологическая подготовка спортсмена	1								Январь
5.3.2.	Формирование умения вести борьбу на различных уровнях напряженности, быть способным «переключаться»		1	1						февраль
5.3.3.	Формирование умения управлять собой в различных соревнованиях				1					Март
5.3.4.	Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям					1	1	1	1	Апрель
5.3.5.	Психологическая настройка перед каждым выступлением					1	1	1	1	Май
5.3.6.	Психологическое воздействие в ходе одного выступления					1	1	1	1	Июнь
5.3.7.	Направления психологической подготовки спортсмена Задачи волевой подготовки спортсмена					1	1	1	1	Июль
5.3.8.	Морально-волевая подготовка спортсмена в процессе воспитания					1	1	1	1	Январь-февраль
5.3.9.	Совершенствование психических возможностей спортсмена					1	1	1	1	Март-май
5.3.10.	Мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением					1	1	1	1	Июнь –август
5.3.11.	Концентрация мыслей на достижение высокого результата					1	1	1	1	Сентябрь - ноябрь
5.3.4.	Самостоятельная деятельность	-	2	2	1	10	12	12	23	Январь, июль, август
6..	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	15	18	18	24	

6.1.	Правило 1: Поле для игры.	-	-	-	-	1				январь
6.2.	Правило 2: Мяч.	-	-	-	-	1				январь
6.3.	Правило 3: Игроки.					1				январь
6.4.	Правило 4: Экипировка игроков.	-	-	-	-	1				февраль
6.5.	Правило 5: Судья.	-	-	-	-	1				февраль
6.6.	Правило 6: Другие официальные лица матча.	-	-	-	-		1			февраль
6.7.	Правило 7: Продолжительность игры .	-	-	-	-		1			февраль
6.8.	Правило 8: Начало и возобновление игры.	-	-	-	-		1			март
6.9.	Правило 9: Мяч в игре и не в игре.	-	-	-	-		1			март
6.10.	Правило 10: Определение результата матча.	-	-	-	-		1			март
6.11.	Правило 11: Вне игры .	-	-	-	-		1			март
6.12.	Правило 12: Нарушения Правил и недисциплинированное поведение .						1			апрель
6.13.	Правило 13: Штрафной/свободный удар.	-	-	-	-		1			апрель
6.14.	Правило 14: 11-метровый удар .	-	-	-	-			1		апрель
6.15.	Правило 15: Вбрасывание мяча .	-	-	-	-			1		апрель
6.16.	Правило 16: Удар от ворот .	-	-	-	-			1		май
6.17.	Правило 17: Угловой удар.	-	-	-	-			1		май
6.18.	Угловой удар (футбол) .Пробивается угловой. Определение. Нарушения и наказания	-	-	-	-			1		май
6.19.	Когда игрок получает «желтую карточку» а когда «красную карточку».	-	-	-	-			1		май
6.20.	Возрастные группы участников соревнований в спортивной дисциплине "футбол": в спортивной дисциплине "мини-футбол (футзал)":	-	-	-	-				1	июнь
6.21.	Дисциплинарные нарушения	-	-	-	-				1	июнь
6.22.	Требования к обеспечению безопасности при проведении соревнований.	-	-	-	-				1	июнь
6.23.	Требования к участникам соревнований.	-	-	-	-				1	июль
6.24.	Страхование участников соревнований может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.	-	-	-	-				1	июль
6.25.	Требования, предъявляемые к организаторам	-	-	-	-				1	сентябрь

	соревнований и проводящим соревнования организациям.									
6.26.	Требования к месту проведения соревнования	-	-	-	-				1	сентябрь
6.27.	Требования к срокам подачи заявки на участие в соревнованиях различного статуса	-	-	-	-				1	октябрь
6.28.	Принципы формирования комиссии по допуску участников соревнований, ее состав и обязанности	-	-	-	-				1	октябрь
6.29.	Проведение соревнований при изменении климатических и иных факторов.	-	-	-	-				1	октябрь
6.30.	Орган, к компетенции которого отнесены полномочия по рассмотрению возражений, протестов, апелляций	-	-	-	-				1	ноябрь
6.31.	В состав ГСК.	-	-	-	-				1	ноябрь
6.32.	Функции, возлагаемые на главного судью соревнований	-	-	-	-				1	ноябрь
6.33.	Функции, возлагаемые на заместителя главного судьи соревнований	-	-	-	-				1	декабрь
6.34.	Функции, возлагаемые на главного секретаря соревнований	-	-	-	-				1	декабрь
6.35.	Функции, возлагаемые на судью-квалификатора соревнований	-	-	-	-				1	декабрь
6.36.	Положение. Заявочный лист. Протокол. Отчет.	-	-	-	-				1	декабрь
6.37.	Самостоятельная деятельность	-	-	-	-	10	12	12	7	Январь, июль, август
7.	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	14	15	20	20	24	60	70	
7.1.	Педагогические средства	2	2	3	3	2	4	12	12	Январь
7.2.	Медико-биологические средства	1	2	3	3	3	4	12	12	Март
7.3.	Психические средства восстановления	1	2	3	3	3	4	12	12	Июнь
7.4.	Тестирование и контроль	2	2	3	3	2	4	12	12	Сентябрь
7.5.	Самостоятельная деятельность	4	6	6	8	10	12	12	22	Январь, июль, август

8.	Интегральная подготовка	65	112	117	150	124	149	180	241	
8.1.	Ознакомление с правилами игры, практическое овладение которыми проходит в процессе проведения игровых упражнений (учебных игр).	5	9	10	13					
8.2.	Сведения о тактических возможностях каждого игрока	5	9	10	13					
8.3.	Задачи и функции отдельных игроков.	5	9	10	13					
8.4.	Взаимодействия игроков в различных фазах игры и пр.	5	9	10	13					
8.5.	Методы атаки.	5	9	10	13					
8.6.	Использование малоходовых быстрых комбинаций	5	9	10	13					
8.7.	Сущность игры в обороне	5	9	10	13					
8.8.	Общие принципы игры в защите	5	8	10	13					
8.9.	Фазы перехода от обороны к нападению	5	8	10	13					
8.10.	Решение задач различной трудности	5	8	10	13					
8.11.	Установка обучающихся на основной план игры, который основывается на подготовленности игроков команды с учетом их слабых и сильных сторон, а также имеющейся информации о манере игры команды соперников и ее отдельных игроков.	4	8	10	13					
8.12.	Игра	4	4	4	4					
8.13.	Разбор игры	1	1	1	1					
8.14.	Оценка игры	1	1	1	1					
8.15.	Просмотр своей игры с использованием видеозаписи (обратить внимание на особенности отдельных игроков)	1	1	1	1	64	87	118	168	
8.16.	Совершенствования изучаемых приемов					6	8	11	15	Январь Февраль
8.17.	Индивидуальные тактические действия в защите, и в нападении своих технических возможностей с учетом складывающейся в игре обстановки (Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные					6	8	11	15	Март Апрель

	футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе; без сопротивления соперника и пр.))									
8.18.	Включение более сложных тактических комбинаций (упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний тренера-преподавателя).					6	8	11	15	Май
8.19.	Закрепление изучаемых приемов в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях					6	8	11	15	Июнь
8.20.	Организация командных тактических действий в нападении с помощью быстрого прорыва и позитивного настроения					6	8	11	15	Июль август
8.21.	Организация позиционного нападения 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.					6	8	11	15	
8.22.	Организуется командных тактических действия в защите с учетом выбранной командой тактической системы игры.					6	8	11	15	
8.23.	Личная защита. Организация 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.					6	8	11	15	
8.24.	Комбинированная защита . Организация сочетания в действиях игроков личного и зонного методов. Переключение от игры «игрок против игрока» на игру в зоне, и наоборот.					6	8	10	16	Сентябрь октябрь
8.25.	Создание проблемной ситуации через внесение новизны, изобретательности и неожиданности в тактическое построение игры для решающей победы над соперником.					5	8	10	16	
8.26.	Создание проблемной ситуации в целях совершенствования атаки команды (использовать					5	7	10	16	

	смену мест в ходе игры нападающими, что значительно затруднило действия защитников в связи со значительной активизацией игроков нападения).									
8.27.	Комплексы игровых упражнений для юных футболистов.					46	46	46	46	Ноябрь Декабрь
8.28.	Контроль подготовленности интегральной подготовки юных футболистов	4	4	4	4	4	4	4	4	
8.29.	1 этап -физическая									Январь
8.30.	2 этап- техническая									Май
8.31.	3 этап-тактическая									Июль
8.32.	4 этап-психологическая									октябрь
8.33.	Самостоятельная деятельность	4	6	6	8	10	12	12	23	Январь, июль, август

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

5.2. 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.

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

5.4. Перевод обучающихся.

Обучающийся, успешно выполнивший нормативы общей физической и специальной физической подготовки, переводится на следующий этап и (или) зачисляется на следующий этап спортивной подготовки.

Если результат общей физической и специальной физической подготовки обучающийся на одном из этапов спортивной подготовки по результатам сдачи промежуточной аттестации не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающийся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно - оздоровительном этапе дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры с спорта избранном виде спорта.

5.5. Комплектование групп

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

5.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

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».

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №28).

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

Таблица №28

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

10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 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	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу

– обеспечение спортивной экипировкой (таблица №29);

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

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

VII. Перечень информационного обеспечения

7.1. Список методической литературы.

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт, 2011г.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх Советский спорт, 2010 г..
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера.
4. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010 г.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. Ф и С, 1989
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984г. 8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
9. Александрова В. Г. Инновационные идеи педагогики сотрудничества в современном образовательном процессе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Г. Александрова, Е. А. Недрогайлова ; Московский городской педагогический университет. - Москва : МГПУ, 2011. - 91 с.
10. Ахметов А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : лекции / А. М. Ахметов. - Набережные Челны : РИО НИСПТР, 2013. - 213 с.
11. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов : учеб. пособие для вузов / В. В. Варюшин. - Гриф УМО. - М. : Физическая культура, 2007. - 111 с. : ил. - Библиогр.: с. 110. - Прил.: с. 79-109.
12. Виноградов П. А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации [Электронный ресурс] : (по результатам социологических исследований) : [монография] / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - Москва : Советский спорт, 2013. - 143 с.
13. Вихров К. Л. Знакомство с футболом / К. Л. Вихров. - Киев : Реклама, 2003. - 81 с.
14. Вопросы теории и практики физической культуры и спорта / гл. ред. А. А. Семкин. - Минск : Вышэйш. школа, 2009. - 176 с.
15. Воробьева В. Л. Педагогика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Л. Воробьева ; Московский государственный строительный университет. - Москва : МГСУ, 2011. - 218 с.
16. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Л. А. Арэнд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. - Воронеж : Воронеж. ГАСУ, 2013. - 177 с.
17. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с.
18. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с.
19. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2011. - 144 с.
20. Куколевский Г. М. Здоровье и физическая культура / Г. М. Куколевский. - М. : Медицина, 2009. - 191 с.

21. Савич И. Футбол - больше чем игра : бизнес, криминал, коррупция, религия, войны / И. Савич. - М. : Физкультура и спорт, 2004. - 431 с.

7.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»

Министерство спорта Российской Федерации

www.minsport.gov.ru

Министерство науки и высшего образования РФ

minobrnauki.gov.ru

Екатеринбургская областная федерация футбола

ffso.nagradion.ru

Российский футбольный союз

<http://www.rfs.ru/>

Футбол. Учебное пособие для тренеров-преподавателей

<https://footballstudy.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом
организации
от «__» _____ 202__ г. № ____
(рекомендуемый образец)

УТВЕРЖДАЮ

наименование должности руководителя организации,
реализующей дополнительную образовательную
программу спортивной подготовки

(подпись) (инициалы, фамилия)
«__» _____ 20__ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ» НА 20__ ГОД
МКОДО ТГО «ТАЛИЦКАЯ СШ ИМЕНИ Ю. В. ИСЛАМОВА»**

(На основании единого календарного плана спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Свердловской области, Талицкого городского округа)

№	Наименование соревнований	Сроки проведения, программа соревнований	Место проведения	Примечания
1.	Официальные международные спортивные соревнования			
1.1.	Олимпийские игры			
1.1.1.				
1.2.	Чемпионат мира			
1.2.1.				
1.3.	Юношеские Олимпийские Игры			
1.3.1.				
1.4.	Первенство мира			
1.4.1.				
1.5.	Кубок мира			
1.5.1.				
1.6.	Этапы кубка мира			
1.6.1.				
1.7.	Чемпионат Европы			
1.7.1.				
1.8.	Первенство Европы			

1.8.1.				
1.9	Кубок Европы			
1.9.1.				
1.10.	Прочие официальные международные соревнования			
1.10.1.				
2.	Всероссийские спортивные соревнования			
2.1.	Чемпионат России			
2.1.2.				
2.2.	Первенство России среди юниоров и юниорок			
2.2.1.				
2.3.	Первенство России среди юношей и девушек			
2.3.1.				
2.4.	Кубок России			
2.4.1.				
1.5.	Прочие официальные всероссийские соревнования			
2.5.1.				
2.6.	Финал Спартакиады учащихся России			
2.6.1.				
3.	Официальные межрегиональные и региональные спортивные соревнования			
3.1.	Чемпионат УрФО			
3.1.1.				
3.2.	Первенство УрФО			
3.2.1.				
3.3.	Чемпионат и первенство области			
3.3.1.				
3.3.2.				
4.	Официальные спортивные соревнования муниципального уровня			
4.1.				
5.	Спортивные соревнования, проводимые организацией			
5.1.				

Исполнитель:

Тренер- преподаватель организации _____ / _____ /
(подпись) (инициалы, фамилия)

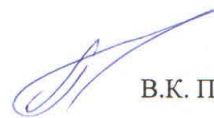
Контактный телефон _____

Дата заполнения « ___ » _____ .20 ___ г.

Составитель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» :

заместитель директора по УВР

МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ имени Ю.В. Исламова»



В.К. Павлова

«__» _____ 20__ г.

