МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2
(МБУ ДО СШ №2)

ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании Педагогического совета	Директор МБУ ДО СШ № 2 _____ И.А. Репина
Протокол от «25» августа 2026г. № 1	Приказ от «01» сентября 2026г. №219

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА

«ФУТБОЛ»

срок реализации программы соответствует сроку действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Разработчик программы:
Заместитель директора по спортивной работе
Ольга Александровна Колесникова

г. Новочеркасск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.1.	**Общие положения.**	**3**
1.2.	**Характеристика Программы**	**4**
1.2.1.	Срок реализации Программы и возраст зачисления.	**5**
	Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этапы спортивной подготовки	**6**
	Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки	**9**
1.2.2.	Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.	**11**
1.2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	**11**
	Структура учебно-тренировочного занятия	**13**
	Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)	**14**
	Объем соревновательной деятельности	**15**
1.2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	**16**
	Соотношение видов спортивной подготовки	**17**
1.2.5.	Календарный план воспитательной работы	**17**
1.2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	**19**
1.2.7.	План инструкторской и судейской практики.	**22**
1.2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	**24**
1.3.	**Система контроля.**	**26**
1.3.1.	Требование к результатам прохождения спортивной подготовки	**26**
1.3.2.	Оценка результатов освоения Программы	**28**
	Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации.	**28**
1.4.	**Рабочая программа по виду спорта «футбол».**	**28**
1.4.1.	**Примерный программный материал на учебный год**	**32**
1.5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта**	**50**
1.5.1.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол»	**51**
1.5.2.	Кадровые условия.	**51**
1.5.3.	Требования к материально-техническим условиям	**52**
1.6.	Информационно-методические условия реализации Программы	**56**
	Приложение 1 к Программе	**57**
	Приложение 2 к Программе	**58**
	Приложение 3 к Программе	**70**
	Приложение 4 к Программе	**81**

1.1. Общие положения.

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных **федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» утвержденным приказом Минспорта России от 25 декабря2025 года№ 1008 (далее – ФССП)**и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ,
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23.04.2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г № 999»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.05.2023 года №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 года №634»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.02.2026 года №148 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Правила вида спорта «футбол»;
- ЕВСК по виду спорта «футбол» (нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта).
- Устав МБУ ДО СШ №2.

Программа служит документом для эффективного построения учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и подростков.

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения – (далее - обучающими (спортсменами)) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов, таких как:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности в соответствии с их возрастными

нормативами, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения, овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- ❖ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание учебно-тренировочной нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- ❖ умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- ❖ развивать понимание о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Основные **задачи,** решаемые в процессе спортивной подготовки:

- Освоение техники и тактики избранного вида спорта «футбол»;
- Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
- Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся - спортсменов (интегральная подготовка).
- Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
- Подготовка инструкторов и судей по виду спорта «футбол».

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки обучающихся (спортсменов), имеющие самостоятельные признаки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

Основными сторонами подготовленности обучающихся (спортсменов) являются виды подготовки в процентном соотношении от нагрузки на этапах и годах подготовки:

- ➢ общая физическая подготовка (ОФП),
- ➢ специальная физическая подготовка (СФП),
- ➢ спортивные соревнования,
- ➢ техническая подготовка (избранный вид спорта),
- ➢ тактическая, теоретическая, психическая подготовка,
- ➢ инструкторская и судейская практика,
- ➢ медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль,
- ➢ интегральная подготовка
- ➢ самостоятельная работа.

Характеристика Программы.

1.2.1. Срок реализации Программы.

Срок реализации Программы зависит от продолжительности этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количества лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на

этапах спортивной подготовки, индивидуальных особенностей физической и специальной физической подготовленности спортсмена, выполнения спортивных разрядов и спортивных званий и варьируется в зависимости от минимального возраста лиц для зачисления и перевода на другие этапы спортивной подготовки.

Обучение (реализация) по Программе осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (далее – НП) - 3 года

наименование групп - **НП-1, НП-2; НП-3**

- Этап учебно-тренировочный (далее – ТГ) – 6 лет

наименование групп - **УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5**, **УТ-6;**

- Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – группы ССМ - срок реализации не ограничивается);
- Этап высшего спортивного мастерства (далее – группы ВСМ - срок реализации не ограничивается).

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин, и учитываются Учреждением, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка спортсменов осуществляется на основе обязательного соблюдения **требований безопасности (приложение 4 к Программе)** и учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «футбол».

Минимальный возраст зачисления спортсменов на этапы спортивной подготовки определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» **(приложение№ 1 к ФССП):**

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Наполняемость (человек)
Этап НП	3	7	14
Этап УТ	4-6	10	12
Этап ССМ	не ограничивается	*14*	*не устанавливается*
Этап ВСМ	не ограничивается	*16*	*не устанавливается*

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. На этапы НП и УТ также могут быть зачислены лица, старше установленного минимального возраста.

Возраст спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Учреждение осуществляет отбор лиц, для прохождения спортивной подготовки по Программе в соответствии с выполнением нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно представленных в **(приложения №6-№9 к ФССП).**

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода

на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

N п/п	Упражнения		Единица измерения		Норматив		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики		девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "футбол", "пляжный футбол"								
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	-		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			
			-	-	6,0		6,5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее			
			100	90	120		110	
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин "футбол"								
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	-		не более			
			-	-	3,00		3,20	
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-		не более			
			-	-	8,60		8,80	
3.3.	Ведение мяча 3 х 10 м	с	-		не более			
			-	-	11,60		11,80	
3.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	-		не менее			
			-	-	5		4	

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода

на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "футбол", "футзал"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30

1.2.	Челночный бег 3 х 10 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
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин "футбол"				
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
3.3.	Ведение мяча 3 х 10 м	с	не более	
			10,00	10,30
3.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.5.	Передача мяча в "коридор"	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.6.	Вбрасывание мяча на дальность **(начиная со второго года спортивной подготовки)**	м	не менее	
			8	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	***Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)***		***Не устанавливается***	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода

на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			33	27
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин "футбол"				
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
3.3.	Ведение мяча 3 х 10 м	с	не более	
			8,50	8,70
3.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "футбол"				

1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	30
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин "футбол"				
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
3.3.	Ведение мяча 3 х 10 м	с	не более	
			8,30	8,60
3.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение самостоятельно:

- формирует учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки, с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), объемов недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов и возраста обучающегося;
- учитывает возможность перевода спортсменов из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества спортсменов, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приложение №1 к ФССП);
- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском;
- *проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год* и включает в себя оценку уровня подготовленности спортсменов посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления спортсменов на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для спортсменов по причине его временной нетрудоспособности, травмы. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Перевод (в том числе досрочно) в группу следующего года или этапа спортивной подготовки проводится решением Педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также заключения врача (медицинской комиссии). Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, спортсмены вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при наличии).

Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки проводится в конце учебного года (календарного года - (тренировочного сезона) по следующим основным критериям:

1. выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта - «футбол»
2. итоги проведения промежуточной аттестации.

2.1. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах:

Этап начальной подготовки:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах начальной подготовки;

Этап – учебно-тренировочный этап:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в учебно-тренировочных группах.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе высшего спортивного мастерства;

2.2. результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях в течении спортивного сезона;

2.3. выполнение и (или) присвоение спортивных разрядов**.**

Также при проведении комплектования учебно-тренировочных групп учитывается дополнительные критерии, влияющие на формирование количественного и качественного состава спортсменов в учебно-тренировочных группах, а именно:

- ❖ кадровые перестановки в Учреждении;
- ❖ перевод спортсменов группу к другому тренеру-преподавателю и на другой вид спорта;
- ❖ перевод спортсменов из других учреждений (Организаций);
- ❖ распределения недельной нагрузки тренера-преподавателя.

Специфика вида спорта «футбол» заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и предполагает вариативность перевода обучающихся на следующий этап обучения и (или) продолжение обучения на том же этапе обучения по группам на этапах подготовки.

Решение вопросов формирования состава обучающихся в учебно-тренировочных группах принимается на Педагогическом совете и утверждается приказом директора Учреждения.

1.2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели в году, обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. Общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для этапов спортивной подготовки **(приложение №2 к ФССП).**

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивнойподготовки					
	ЭтапНП		Этап УТ		ЭтапССМ	ЭтапВСМ
	НП-1	НП-2-3	УТ-1-2-3	УТ-4-5		
Количество часовв неделю	**4,5-6**	**6-8**	**10-12**	**12-16**	**16-18**	**18-24**
Общее Количествочасов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать: на этапе НП - двух часов; на этапе УТ - трех часов; на этапах - ССМ и ВСМ - четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Виды (формы) обучения, применяемые в Учреждении при реализации

Программы:

- учебно-тренировочные занятия,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие спортсменов; проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки и использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для спортсменов, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или)в спортивные сборные команды Российской Федерации и формирует количественный состав спортсменов для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является учебно-тренировочное занятие с учебно-тренировочной группой, проводимое под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по общепринятой схеме согласно расписанию на учебный год.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся (спортсменов).

Практические занятия различаются по:

- цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а на

теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся с обучающимися с учетом их возраста и объема знаний.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы.

Учебно-тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава обучающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма спортсмена для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе, тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения (гимнастические) упражнения, самостраховка, упражнения на растяжку и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем учебно-тренировочной нагрузки.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению учебно-тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не

принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Завершать тренировку необходимо на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Эффективность учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсменов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от цели и задач в подготовке обучающихся (спортсменов) используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке преимущественно применяют комплексные мероприятия.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Групповые программы предусматривают повышенное требование к взаимодействию между спортсменами, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся. В групповых занятиях спортсмены ыполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах спортсмены получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные спортсмены получают самостоятельные задания. Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность спортсменов. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В ***индивидуальных занятиях*** используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером-преподавателем и спортсменом. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы), проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных (мероприятий) сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и уровня, предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (приложение к ФССП №3).

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап НП	Этап УТ	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей вида спорта «футбол», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности спортсменов (приложение №4 к ФССП).

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ	Этап ВСМ
	НП-1	НП-2-3	УТ-1-2-3	УТ-4-5		
Контрольные	1	4	3	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	2
Матчи	-	5	25	30	32	36

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и подлежит планированию.

Контрольныесоревнованияпроводятсяцельюопределенияуровняподготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

ОсновныесоревнованияпроводятсяцельюдостиженияспортивныхрезультатовивыполнениятребованийЕдинойвсероссийскойспортивнойклассификации.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены - соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК и правилам вида спорта «футбол»; имеющие медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с Календарным планом официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий Учреждения, формируемым на основе календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Новочеркасска, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Ростовской области и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус на соответствующий год и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Характеристика соревнований - Специфика соревновательной деятельности

Для приобретения соревновательного опыта в рамках программы на этапе начальной подготовки предусматривается участие спортсменов во внутришкольных соревнованиях. В тоже время в разделе теоретической подготовки на протяжении всего тренировочного процесса предусмотрено освещение вопросов по правилам и регламенту соревнований футбола.

В течение учебно-тренировочного года спортсмены групп начальной подготовки 1-го года овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий в футболе, разучивают основы тактических действий в команде и, к концу учебно-тренировочного года, могут принять участие в соревнованиях внутри группы и отделения по виду спорта для начинающих футболистов.

Постепенно количество и виды соревнований на этапах начальной подготовки 2-го года и 3-го года обучения увеличивается. Спортсмены выступают на соревнованиях внутри школы, муниципальных и региональных соревнованиях.

На учебно-тренировочных этапах количество соревнований продолжает увеличиваться. Эти соревнования направлены на оттачивание технического мастерства, выполнение спортивных разрядов, увеличение сложности тактики игр.

В системе соревновательной деятельности каждого спортсмена одни соревнования должны быть **главными**, другие **отборочными**, третьи — **контрольно-подготовительными**, что должно учитываться тренерами-преподавателями в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности.

Футбол — достаточно ранний вид спорта, и спортсмены могут принимать участие в официальных соревнованиях с 7-летнего возраста.

На этапе начальной подготовки 1-2 года обучения минимальное количество спортивных мероприятий составляет 1 контрольное соревнование в год, на этапе начальной подготовки 3 года обучения: 4 контрольных и 1 основное; на учебно-тренировочном этапе до трех лет: 3 контрольных и 1 основное соревнование в год; на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет: 1 контрольное и 1 основное соревнование в год; на этапе совершенствования спортивного мастерства: 2 соревнования в год.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» определяет общий объем нагрузки по Программе (в часах) (приложение № 2 к ФССП) и рассчитывается в процентном соотношении по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки **(приложение №5 к ФССП).**

Составляется и утверждается ежегодно на 52 недели(в часах) и определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭтапНП		Этап УТ		Этап ССМ	Этап ВСМ
		НП-1	НП-2-3	УТ-1-2-3	УТ-4-5-6		
1.	ОФП (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	9 - 11	7 - 9
2.	СФП (%)	-	-	7 - 9	9 - 11	9 - 11	9 - 11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0 - 4	7 - 8	7 - 8	10 - 12	9 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	45 - 52	43 - 49	35 - 39	18 - 20	9 - 11	7 - 9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	7 - 9	11 - 13	19 - 20	26 - 29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	2 - 3	3 - 4	2 - 3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5	3 - 5	2 - 4	8 - 11	8 - 11	8 - 11
8.	Интегральная подготовка	32 - 36	32 - 35	20 - 24	26 - 29	27 - 32	25 - 28

Годовой (примерный) учебно-тренировочный план по Программе по этапам и годам спортивной подготовки представлен в **(Приложение 1 к Программе).** Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий на учебный год для каждого этапа спортивной подготовки представлен в **(Приложение 2 к Программе).**

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год, направлен на формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля (таблица № 1).

Таблица №1

Календарный план воспитательной работы

№ 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	В течение года

		тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и 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 физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение 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;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить детям интерес к занятиям спортом, любовь к виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление на различных районных и городских мероприятиях, поздравление с днем рождения

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

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в

спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством.*

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:
- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);

4. Бета-блокаторы (анаприми́н (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при прохождении допинг - контроля.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов.

Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

План антидопинговых мероприятий,направленныйнапредотвращениедопингав спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год направленнапредотвращениедопингавспортеиборьбусним.

В план мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте, вносятся следующие мероприятия: беседысобучающимисявусловияхучебно-тренировочныхзанятий;беседысродителямиврамкахродительскихсобранийоб определении понятия «допинг», последствияхдопинга в спорте для здоровьяспортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговыхправил, обособенностяхпроцедурыпроведения допинг-контроля (таблица №2).

Таблица №2

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап НП	Теоретическое занятие	«Что такое допинг в спорте?»	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель
	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 на сайте РУСАДА
	Онлайнобучениенасайте РУСАДА с помощью родителей		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Этап УТ	Теоретическое занятие	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель

	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 на сайте РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Этап ССМ и ВСМ	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
	Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2разавгод	

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения: построить группу и подать основные команды в движении; составить конспект и провести разминку в группе; определить и исправить ошибки в выполнении упражнений; провести учебно-тренировочное занятие группах этапа НП под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения: составить положение о проведении соревнований (внутришкольные, внутригрупповые и т.д.); участвовать в судействе соревновательных тренировок совместно с тренером-преподавателем; участвовать в судействе внутришкольных или внутригрупповых соревнований (самостоятельно); участвовать в судействе официальных соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня 3-2-1 спортивных разрядов т КМС в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

На этапе ССМ и ВСМ спортсмены привлекаются к судейству городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований по виду спорта, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся этапов ССМ и ВСМ квалификационных категорий спортивных судей.

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

Планы инструкторской и судейской практик представлены в таблицах №2, №3

Таблица №2

План инструкторской практики.

№ п/п	Темы инструкторской практики	Этап НП	Этап УТ		Этап ССМ и ВСМ
			1-2-3	4-5-6	
1.	Навыки строевой подготовки	-	+	-	-
2.	Участие в подготовке к соревнованиям	-	+	+	+
3.	Учет спортивных результатов, тестирований	-	+	+	+
4.	Анализ выступления в соревнованиях	-	-	+	+
5.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	-	-	+	+
6.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки	-	-	-	+
7.	Самостоятельное проведение различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки	-	-	-	+
8.	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами об истории вида спорта, о спортсменах школы – победителях и призерах всероссийских соревнований	-	-	-	+
9.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований	-	-	+	+

Таблица №3

План судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	Этап НП	Этап УТ		Этап ССМ и ВСМ
			1-2-3	4-5-6	
1.	**Теоретическая подготовка** Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+	+
	Порядок вступления в соревнованиях команд и участников.	-	-	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных дисциплинах	-	-	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей	-	-	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	-	-	+
	Рефери соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	-	-	+
	Оценка выступлений, шкала баллов	-	-	-	+
2.	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	-	-	-	+
	Особенности судейства упражнений групповых программ	-	-	+	+
	Классификация дисциплин, особенности технических элементов программ	-	-	-	+
	Методика и техника судейства.	-	-	-	+

	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	-	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	-	+

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

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на обучающихся (спортсменов).

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем, родителями (законными представителями).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

План применения восстановительных средств (таблица №5) разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося (спортсмена) и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных гимнасток.

У спортсменов наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

***Педагогические средства восстановления*:**

- Рациональное распределение нагрузок по этапам спортивной подготовки;
- Рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корригирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства:

- Водные процедуры закаливающего характера;
- Душ, теплые ванны;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Рациональные режимы дня, сна, питания;
- Рациональное питание, витаминизация;
- Тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- Душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- Ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- Ультрафиолетовое облучение;
- Аэронизациякислородотерапия;
- Массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Таблица №4

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП 1-2-3	УТ		ССМ и ВСМ
				1-2-3	4-5	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления	Тренер-преподаватель, медработник	-	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства	Тренер-преподаватель, медработник	-	-	+	+

1.3. Система контроля.

Система контроля учебно-тренировочного процесса необходима для получения достоверной информации о качестве учебно-тренировочного процесса и результатах деятельности. Данные контроля являются основанием для регулирования и коррекции учебно-тренировочного процесса. Основное требование к контролю образовательного процесса — необходимость и достаточность критериев и показателей, на основе которых осуществляется контроль на этапах спортивной подготовки.

1.3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к виду спорта "футбол", 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";
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года.
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники вида спорта "футбол" на основе игрового метода подготовки;
- укрепление здоровья

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "футбол";
- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных и (или) региональных, и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных, и (или) всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд», не реже одного раза в два года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на этап высшего спортивного мастерства (при его наличии в организации);
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных (для г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, Московской области), межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории "Сириус" для спортивных дисциплин вида спорта "футбол", и достижение обучающимися

высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

1.3.2. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки

Промежуточная аттестация является частью системы контроля учебно-тренировочного процесса. В результате ее проведения формируется информация о качестве учебно-тренировочного процесса и результатах образовательной (учебно-тренировочной) деятельности. Полученные данные являются основанием для регулирования и коррекции учебно-тренировочного процесса.

Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации:

- определение уровня физической и технической подготовленности спортсменов, уровня их спортивной квалификации, по окончанию тренировочного сезона,
- перевод спортсменов в другую группу этапа и перевод в группу следующего этапа спортивной подготовки (в том числе досрочно),
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, формирование высокого уровня спортивной мотивации.

Контрольно-переводные нормативы разработаны в соответствии с ФССП по виду спорта «футбол» (приложения №6-№9 к ФССП). Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапах спортивной подготовки **представлены в Приложении №3 к Программе.**

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

1.4. Рабочая программа по виду спорта.

Рабочая программа по виду спорта «футбол» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии с Программой.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы.

Структура рабочей программы:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы:

Титульный лист:

- Гриф согласования с директором Учреждения;

- Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

***Пояснительная записка*:**

- Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса;
- Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных учебно-тренировочных занятий	**100%**													
ОФП (общая физическая подготовка)														
СФП (специальная физическая подготовка)														
Участие в спортивных соревнованиях														
Техническая подготовка														
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка														
Инструкторская практика														
Судейская практика														
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														
Восстановительные мероприятия														
Интегральная подготовка (%)														
Общее количество часов (в год)														

Примерный тематический годовой план

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	**Общая физическая подготовка:**		
2.	**Специальная физическая подготовка:**		
3.	**Участие в спортивных соревнований:**		
	Наименование соревнований:		
4.	**Техническая подготовка:**		
5.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:**		
	Теоретическая подготовка:		
	Правила поведения и ТБ		
	Терминология вида спорта, правила вида спорта		
	Режим дня, гигиена, питание		
6.	**Инструкторская и судейская практика:**		
7.	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:**		

Программный материал на учебный год

Разделы программы	**Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):**
ОФП	

СФП	
Техническая подготовка	
Инструкторская и судейская практика	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:	

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	**Планируемый результат (место, баллы)**

Учебно-тематический планпо этапам спортивной подготовки, включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке

Этапы СП	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап НП	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питаниеобучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,

			сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
этап УТ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ и ВСМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

			Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

1.4.1. Примерный программный материал на учебный год

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в футболе.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для футбола, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в футболе являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.
Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.
Футбол является универсальным видом спорта, который требует большой физической силы, выносливости и ловкости. Упражнения из других видов спорта способствуют развитию координации, гибкости, ловкости, быстроты, скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, привитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для футболиста.
Акробатические упражнения, подвижные игры, прыжки способствуют развитию координации у футболистов. Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства.
Занятия гимнастикой помогают развивать у футболистов гибкость. Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба. Занимаясь дзюдо, футболист совершенствуется в выполнении укрывания мяча корпусом, а также развивает свою ловкость и силу.
Быстрота футболиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. Так командные виды спорта (баскетбол, волейбол, гандбол) способствуют развитию ловкости, координации, скорости, выносливости, быстрому реагированию и принятию решений на изменяющиеся условия игры. Повышению «сыгранности» между игроками. Большинство упражнений из легкой атлетики включает в себя футбол, поэтому развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и силы в большинстве случаев выполняются с помощью легкоатлетических упражнений (бег на короткие, средние, длинные дистанции, «попеременный» бег, «челночный» бег, бег с барьерами, гладкий бег, прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок)
Скоростно-силовая подготовка (сочетание быстроты и силы) - способность проявлять силовые усилия в наименьшее время. Нельзя разделить силовую и скоростную тренировку во времени, т.е. работать надо в комбинации. Упражнения из тяжёлой атлетики, («рывок», «толчок», жим лежа, прыжки со штангой) помогают футболистам развивать силу, скоростно- силовые качества. Работа со штангой, должна проходить под строгим наблюдением тренера и с соответствующим весом и нагрузкой для каждого отдельного ребенка. Тренер всегда должен помнить, что основная задача на уровнях подготовки – не навредить здоровью обучающегося!
Общая физическая подготовка
Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:
- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно- двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

Для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

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

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления

3. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. *Акробатические упражнения*. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Много скоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа
«день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.
Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д.
«Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м. 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа
«волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольногои набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом,то же с отягощением.
1. Упражнения для развития специальной выносливости.
Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.
2. Упражнения для развития ловкости.
Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.
Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.
3. **Упражнения для развития специальных физических качеств:**
Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых обще- развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.
Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину, с место, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивания через скамейку. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые

упражнения с гимнастической скамейкой.
Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.
Общая и специальная физическая подготовка
Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Упражнения для развития быстроты.
Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа
«день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.
Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу»,
«бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д.
«Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м. 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа
«волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

2. **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

3. **Упражнения для развития ловкости.**

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств. Старты с места
и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых обще-развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание,
«выкруты» и круги.
Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.
Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.
Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.
Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки
в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки
с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Техническая подготовка для этапов: начальной подготовки, учебно-тренировочного и спортивного совершенствования

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.
При решении задач технической подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть организован в соответствии со следующими методическими положениями:
1. Технические приемы изучать и улучшать насколько возможно в тех условиях, в которых они используются в игре. С данной целью технические приемы следует изучать в движении, сочетая одни приемы с другими.
2. Обучение следует начинать с технических приемов, которые служат основой при изучении последующих приемов. Например, овладение ударом серединой подъема упрощает изучение всех иных ударов.
3. В процессе изучения технических приемов нужно акцентировать внимание на главных деталях движения. При выполнении ударов нужно уделять внимание положению опорной ноги.
4. Начинать изучение нужно с разъяснения, показа и выполнения приема в общем. В случае, если не получается сделать прием в общем, следует осваивать его по частям.
5. При обучении технике следует использовать способ многократного повторения, применяя круговую тренировку.
Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.
Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной или двумя ногами с разбега.
Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».
Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте

и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.
Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.
Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.
Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
Обманные движения (финты).
Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).
Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.
Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.
Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.
Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.
Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.
Отбивание мяча одной или 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 (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.
Техника игры
Под техникой футбола подразумевается совокупность особых приемов, применяемых в игре во всевозможных сочетаниях для достижения поставленной цели. Удачная деятельность футболиста невообразима без овладения особыми техническими приемами, с помощью которых организуется игра. Безупречная техника содействует достижению победы, делает игру увлекательной, превращает ее в хорошее зрелище.
Основными элементами техники футбола являются: передвижения и прыжки, удары по мячу, остановки, ведение мяча, финты, вбрасывание, отбор мяча.
Умение выполнять все приемы точно и непринужденно характеризует технический

профессионализм футболиста. Также важно умение абсолютно точно владеть мячом при передвижении и непосредственном противодействии соперника.
Техника современного футбола претерпела существенные перемены. Ее основные отличия заключаются в простоте, наибольшей рациональности и совершенстве выполнения.
Технику игры в футбол делят на общую, которой обязаны обладать все игроки, вне зависимости от занимаемого места в команде, и специальную, которую игрок использует с учетом его обязанностей в игре. Так, к примеру, исполнение технических способов центральным защитником имеет своеобразные отличительные черты в сравнении с исполнением приемов, применяемых нападающими. Имеется отличие в техники исполнения действий в нападении и защите.
Любой футболист обязан владеть наибольшим количеством приемов и уметь подходяще использовать их в игре. Отдельными приемами, более важными для исполнения игровых функций, футболист обязан владеть в совершенстве.
Тактические задачи нападения и обороны находят решение при помощи все возможных технических приемов.
1.1. Классификация футбольной техники
Движения в футболе довольно трудные, их сложно систематизировать, поскольку отдельные движения, составляющие техники, складываются в сложном процессе игры. Изолированно они наблюдаются изредка.
Техника футбола разделяется на 2 главных раздела: техника передвижений (движения без мяча) и техника владения мячом (движения с мячом).
К движениям без мяча относятся:
1) Бег (в том числе и с переменой направления), считается главным средством передвижений в футболе. Применяются следующие приемы бега: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.
2) Прыжки, применяются при выполнении неких приемов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и неких финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления. Выделяют 2 способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.
3) Повороты, при их помощи футболисты с малой потерей скорости изменяют направление бега. После поворота на месте традиционно следуют стартовые действия. Повороты входят кроме того в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Применяют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.
4) Остановки являются эффективным средством изменения на- правления движений. Используются 2 приема остановки: прыжком и выпадом.
К движениям с мячом относятся следующие элементы техники:
1) Удар ногой, выполняется следующими главными методами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, по мячам, катящимся и летящим в разных направлениях, с места, в перемещении, в прыжке, с поворотом, в падении.
2) Прием (остановки) мяча, служит средством приема и овладения мячом. Задача остановки — погасить скорость катящегося либо летящего мяча для осуществления последующих подходящих действий. Остановки производятся ногой, туловищем и головой.
3) Удар головой, применяется в ходе игры, как при заключительных ударах, так и для передач мяча партнеру.
4) Ведение мяча, при помощи ведения исполняются различные перемещения игроков на поле. При всем этом мяч находится под их постоянным контролем.
5) Обманные движения (финты), к ним относится категория приемов техники футбола, исполняемых в конкретном единоборстве с соперником, в целях

преодоления его сопротивления и создания выгодных условий для последующего ведения игры.
6) Отбор мяча, осуществляется главным образом в момент приема мяча соперником либо в период ведения.
7) Вбрасывание мяча, в футболе это единственный технический прием, исполняемый полевым игроком руками.
8) Техника вратаря, к ней относятся ловля, отбивание, переводы и броски мяча.
1.2. Техника передвижения
Основу футбола составляют стойки и перемещения (бег, прыжки, повороты, остановки). За игру футболист владеет мячом около трех минут, остальное время играет без мяча. Отмечая значимость техники игры без мяча, было бы ошибочно недооценивать ее значение. Высочайший уровень и ее правильное использование повышают класс спортсмена. Имея в виду постоянное развитие футбола, невозможно упускать из виду явления, кажущиеся иногда незначительными. Вследствие этого необходимо более подробно остановиться на движениях без мяча. На занятиях надо обращать внимание на правильные движения без мяча.
Вмести с тем неправильно, ссылаясь на отдельные примеры, пробовать довести технику бега и прыжка футболиста до значения их выполнения легкоатлетами: это рвение может привести как раз к противоположному итогу. Особо не стоит требовать этого от опытнейших игроков с уже сформировавшейся техникой бега и прыжков.
Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, являющейся совокупным подразделом для полевого игрока и вратаря. Техника передвижения содержит следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.
Бег считается главным средством передвижений в футболе.

В футболе применяются следующие приемы бега: обычный, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.
Бег спиной вперед применяется в основном защищающимися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании конкурента. Ему свойственны короткие, но частые шаги и небольшая фаза полета. Скорость этого бега растет за счет повышения частоты шагов, что сильно связано с интенсивным движением ноги назад.
Бег скрестным шагом используется для изменения направления движения, при рывках с места вправо либо влево, после поворотов. Он считается специфичным средством передвижения и используется преимущественно в сочетании с иными видами бега. Данный бег характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета довольно маленькая.
Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически подходящее положение (к примеру, при закрывании игрока). Его используют как подготовительную фазу передвижения, после которой в зависимости от игровой ситуации выполняют разные приемы техники передвижения. Бег приставным шагом производится на немного согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг считается приставным.
Прыжки применяются при выполнении некоторых приемов остановок и поворотов футболистов. Они входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча и некоторых финтов. Всем прыжкам характерны фазы отталкивания, полета и приземления. Выделяют два способа выполнения прыжков: толчком одной и двумя ногами.
Прыжки толчком одной ногой характеризуются интенсивным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением но- ги и переносом центра тяжести тела в сторону прыжка. Линия движения и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну либо две ноги.
При прыжке толчком двумя ногами с места игрок стремительно подседает перед отталкиванием. Интенсивное выпрямление ног сопровождается перенесением центра

тяжести в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в заключительном шаге делается стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней стремительно приставляется вторая нога.
Остановки считаются эффективным средством изменения направления движений. Используются два приема остановки: прыжком и выпадом.
При остановке прыжком делают низкий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для стойкости немного сгибается. Нередко приземление случается на две ноги.
Остановку выпадом осуществляют за счет заключительного бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку со следующим перекатом на ступню.
Повороты. С помощью поворотов футболисты с малой утратой скорости изменяют направление бега. После поворота на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят, кроме того, составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов. Используют следующие повороты: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге.
1.3. Техника владения мячом
В технических действиях с мячом выделяют следующие виды приемов: обманные движения, остановки, удары, ведение, отбор мяча и действия, выполняемые с помощью рук, такие как вбрасывание мяча.
Характеристика ударов по мячу.
Одним из основных средств ведения игры являются удары. Они выполняют ногой, головой либо разными способами, имеющими свои разновидности.
Удары ногой.
Удары ногой по мячу составляют основу техники игры в футбол, совершенное владение этими приемами игры является обязательным. При помощи ударов ногой игроки выполняют передачу мяча партнеру, атакуют ворота, выполняют ведение мяча, штрафные удары, свободные и угловые. Удары по мячу можно разделить по способам их выполнения: внутренней и внешней частью подъема, серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком. Также существуют удары, которые применяются гораздо реже: внешней стороной стопы, бедром, подошвой, пяткой. Перечисленные выше способы ударов выполняются по неподвижному, катящемуся, летящему и отскочившему от игровой поверхности мячу.
Выполняя удары, следует помнить основное правило: перед ударом вес тела переносится на опорную ногу. Для выполнения сильного удара футболисту необходимо обеспечить максимальную амплитуду движения ноги. В том случае, если игрок ограничен во времени, удар выполняется с коротким замахом.
В момент удара происходит взаимодействие всех звеньев бьющей ноги (бедро, голень, стопа) и поворот таза, что позволяет использовать в выполнении удара не только стопу, но и вес спортсмена. Опорная нога ставится на пятку, при этом она немного согнута в коленном суставе и по мере движения бьющей ноги сгибается, вес тела переносится на всю стопу, после чего в тот момент, когда происходит отрыва мяча от стопы, поднимается на носок.
Маховая нога и туловище после выполнения удара не должны резко останавливаться, а наоборот, продолжать движение вперед.
Удар внутренней частью подъема
При ударах по воротам с близкого расстояния, коротких и средних передачах обычно применяется удар внутренней стороной стопы. Для выполняющего ударное движение примерно на одной линии должны находиться место, с которого начинается разбег, мяч и цель. Удар по мячу выполняется за счет сгибания бедра и поворота ноги снаружи, стопа находится под углом 90 градусов по отношению к направлению полета мяча. Выполняется удар средней частью внутренней поверхности стопы.
Удары внешней и средней частью подъема схожи по своей двигательной структуре.

Их отличия в ударном движении, при выполнении которого внутрь поворачиваются стопа и голень бьющей ноги. Удар внешней частью подъема часто применяется при выполнении передач и крученых ударов по воротам.

Удары головой.

Применяются удары головой в тех случаях, когда мяч находится высоко и выполнить удар по нему ногой невозможно. Они используются для ударов по воротам соперника, защиты ворот, при передачах мяча партнеру. Этот способ ударов может выполняться в прыжке и без прыжка, лбом и боковой частью головы.

При ударе по мячу лбом ноги ставятся в положение шага и сгибаются в коленных суставах. Корпус вместе с головой отводится назад и составляет одну линию, вес тела переносится на стоящую сзади ногу. Удар выполняется одновременно с резким разгибанием сзади стоящей ноги и движением туловища вперед. Для усиления удара в завершающей фазе выполняется резкое движение головой.

Удар лбом

Удар боковой частью головы выполняется за счет разгибания ног и распрямления туловища навстречу мячу. При выполнении удара по мячу, подлетающему с правой стороны, туловище вместе с головой отводится влево, вес тела при этом переносится на согнутую левую ногу. Удар выполняется за счет быстрого разгибания левой ноги, движения туловища навстречу мячу и резкого движения боковой частью головы. Вес тела в момент удара переносится на правую ногу. Положение при ударе по мячу, летящему слева, соответственно, меняется. Удар лбом может выполняться и в горизонтальном падении в том случае, когда мяч летит невысоко над полем.

В футболе кроме перечисленных ударов применяются переводы, откидки мяча головой, ногами и грудью.

Остановка мяча.

Остановки мяча бывают полными и неполными. В футболе чаще всего используются неполные остановки, при выполнении которых мяч, отскакивая от игрока, изменяя направление полета, все-таки остается под его контролем. Остановить мяч можно ногами, корпусом, головой.

Во время выполнения остановки мяча делается уступающее движение по отношению к мячу, чтобы он, замедлив движение, остановился или откатился немного вперед.

Остановка ногой выполняется внутренней и внешней стороной стопы, подошвой, серединой подъема, голенью, бедром и носком.

Остановка мяча подошвой. Остановки мяча, катящегося по игровой поверхности поля, подошвой выполняется согнутой ногой (носок поднят вверх, пятка опущена вниз). Корпус в момент остановки слегка наклоняется над мячом (рис. 18).

Для остановки опускающегося мяча необходимо рассчитать место его приземления и выставить вперед ногу, согнув ее в колене. В момент соприкосновения мяча с поверхностью поля он накрывается подошвой.

Остановка мяча подъемом осуществляется следующим образом. Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом опускается.

Остановка мяча бедром осуществляется за счет использования всей его поверхности и амортизирующего движения. Бедро выводится вперед под углом 90 градусов к подлетающему мячу. После того как мяч коснется средней части бедра, выполняется движение вниз и назад.

Остановка мяча голенью. В момент соприкосновения мяча с поверхностью поля игрок сгибает ноги в коленях, встав на носки. Мяч при отскоке от земли ударяется о голень и останавливается перед игроком.

Остановка мяча грудью выполняется за счет амортизирующего и уступающего движения. При касании мяча туловище отклоняется немного назад, а руки и плечи перемещаются вперед

Остановка мяча головой выполняется чаще всего лбом и с помощью уступающего

движения. Для того чтобы выполнить остановку, необходимо сделать движение навстречу мячу, стоя на прямых ногах в положении шага. В момент соприкосновения с мячом ноги сгибаются, а корпус и голова отводятся назад. Мяч, при соприкосновении со лбом, опускается вниз перед игроком.

Остановка мяча головой — наиболее сложная по технике выполнения, и ей пользуются только в тех случаях, когда мяч нельзя остановить иначе.

Ведение мяча без преодоления препятствий по прямой выполняется несильными последовательными ударами внешней и внутренней частью подъема. Во время ведения необходимо выполнять удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, это позволяет игроку лучше контролировать мяч.

Обманные движения (финты).

Когда появляются трудности в борьбе с противником, используют финты, которые выполняются туловищем, ногами, головой и взглядом. Обманные движения состоят в том, что игрок делает только часть движений, составляющих этот прием, вызывая тем самым противника на определенный ответ, и после того, как соперник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием.

Финт уходом основан на принципе быстрого изменения на- правления движения, может выполняться различными способами. Обманные движения выполняются зачастую на полусогнутых ногах, что обеспечивает быстроту изменения движения.

Отбор мяча.

Для успешного отбора мяча необходимы спокойствие и хороший расчет. Очень часто отбор осуществляется в виде перехвата мяча, направленного к противнику. В тех случаях, когда мяч не удалось перехватить, надо атаковать и всячески пытаться отобрать мяч в момент приема, т.е. тогда, когда соперник не контролирует мяч полностью. Если не получилось завладеть мячом и атаковать соперника в момент приема мяча, надо занять удобную позицию перед соперником и дождаться действий с его стороны, сконцентрировав внимание на мяче. Мяч нужно отбирать напряженной ногой так, чтобы в момент соприкосновения с противни- ком не получить травмы.

Отбор мяча в подкате. Если в процессе игры нападающему удалось обыграть атакующего его защитника, то последний дол- жен развернуться в сторону движения противника и попытаться выбить у него мяч с помощью подката (рис. 29).

Вбрасывание мяча.

Мяч, вышедший в процессе игры за пределы поля через боковую линию, должен вбрасываться руками. В момент вбрасывания игроку необходимо занять исходное положение, в котором одна нога находится впереди, другая сзади, перенести вес тела на сзади стоящую ногу; удерживая мяч двумя руками отвести их за голову. В момент замаха обе ноги должны быть согнуты в коленях, стоящая сзади нога поставлена на носок. Мяч необходимо взять таким образом, чтобы большие пальцы соприкасались. Бросок выполняется за счет разгибания сзади стоящей ноги, выпрямления туловища и движения рук. Вбрасывание может выполняться из стойки ноги в стороны, а также с разбега.

Техника владения мячом вратаря.

Ловля мяча в игре вратарем занимает одно из главных и важных мест в процессе игры. Ее можно подразделить на ловлю низких мячей, ловлю полу высоких и высоких мячей. Эти виды ловли можно выполнять без падения, в падении, в броске и в прыжке.

При ловле низких мячей, катящихся по земле, вратарь, находясь лицом к мячу, получает его в положении неглубокого выпада либо стоя на прямых, практически сомкнутых ногах. В тот момент, когда мяч оказывается около вратаря, он выполняет наклон вперед, поднимает мяч руками снизу и уверенной хваткой прижимает к груди. Ладони в момент ловли мяча отводятся вперед, пальцы немного разводятся в стороны.

В том случае, если вратарь не успевает подбежать к мячу, проходящему в стороне от него поверху или понизу, он выполняет ловлю мяча в падении. Вратарь выполняет падение за счет энергичного отталкивания ногами, во время которого руки необходимо поднять вверх, ладони повернуть к мячу. Также необходимо обратить внимание на то, что в тот момент, когда происходит соприкосновение мяча с ладонями, вратарь, сгибая руки, захватывает мяч и одновременно сгибает ноги, для того чтобы как можно быстрее встать для выполнения последующих действий. Как правило, падение надо выполнять на бок и ловить мяч двумя руками. Ловля полу высоких мячей. Для того чтобы поймать мяч, который летит на уровне пояса или немного выше, вратарь сгибает корпус и вытягивает вперед руки, согнутые в локтях. В момент соприкосновения рук с мячом вратарь прижимают его к корпусу. Этот способ считается самым простым и надежным при ловле мяча. Мяч, летящий немного выше груди, вратарь ловит ладонями рук, выставленными навстречу мячу так, чтобы он не проскочил между ними. После того как мяч касается рук, он прижимается к груди. Мяч, который летит в стороне от вратаря, ловится выставленными в сторону руками, ладони в этот момент повернуты в направлении мяча. В момент, когда мяч касается ладоней, его прижимают к корпусу.

Ловля высоких мячей. Вратарю очень часто доводится ловить мяч, летящий выше головы. В этом случае он выполняет ловлю мяча в прыжке, без прыжка, в броске. Если прыжок выполняется с места, вратарь выполняет отталкивание обеими ногами, одновременно подняв руки вверх и сосредоточив внимание на мяче. Руки выставлены ладонями вперед, пальцы слегка отведены в стороны, это создает достаточно большую площадь для приема мяча. Руки сгибаются и прижимают мяч к корпусу. Мячи, которые летят далеко в стороне от вратаря, ловят в прыжке в сторону вверх. Для того чтобы поймать такой мяч, вратарю надо оттолкнутся в сторону мяча.

Отбивание мяча. Очень часто может быть единственно возможным средством защиты ворот, особенно в борьбе за мяч в пределах штрафной площади.

Во всех тех случаях, когда мяч летит высоко и взять его руками практически не предоставляется возможным, надо отбивать его кулаком. Во время выполнения этого приема вратарь, прыгая, отводит бьющую руку, согнутую в локтевом суставе, назад вверх, а затем быстрым движением вперед наносит удар по мячу, летящему навстречу. Вратарь должен всегда находиться лицом к мячу и постоянно визуально его контролировать.

При отбивании мяча двумя кулаками руки должны быть согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, соединены тыльной частью и повернуты наружу. Удар обоими кулаками выполняется за счет резкого выпрямления рук. Также вратарь может отбивать мяч одной ли двумя ладонями. Эти приемы он применяет в тех случаях, когда не имеет возможности взять руками мяч, летящий в сторону от него. Выбивание выполняется в броске или прыжке. Отбивать мяч вратарю лучше туда, откуда не последует повторный удар, к примеру, перевести его через перекладину или за боковую стойку.

Броски мяча.

Пойманный мяч вратарь может отправить в поле не ударом ноги, а броском. Пользуются вратари данным способом для того, чтобы быстрее и более точно выполнить передачу мяча партнеру. Броски мяча выполняются одной рукой от плеча, из-за головы или сбоку.

Одним из способов, позволяющих вернуть мяч достаточно точно и по различной траектории своей команде, является бросок мяча сверху.

Бросок сбоку отличается большой дальностью, но при этом он менее точен, выполняется за счет очень быстрого разгибания ноги и поворота туловища, завершается резким движением прямой руки через сторону вперед (рис. 38).

Выбивание мяча.

Вратарь должен уметь выполнять удар по мячу, как правой, так и левой ногой на

большое расстояние и максимально точно. При выбивании мяча от ворот выполняют удар внутренней частью подъема или серединой подъема. При выбивании мяча после ловли вратари пользуются ударом по выпускаемому из рук мячу. Выпущенный из рук мяч ударяют серединой подъема в воздухе или в момент отскока. Этим ударом можно послать мяч на достаточно большое расстояние.

Тактика игры

В современной тактике футбола основным принципом является постоянное перемещение игроков, для того чтобы создать наилучшие условия взятия ворот. Характеризуется игра высокой активностью, коллективностью действий, инициативностью игроков и команд в целом. Индивидуальными и групповыми действиями игроков, правильным использованием тактических средств с учетом задач, возникающих в ходе игры, решаются тактические задачи в игре. Индивидуальные действия игрока основываются на выборе, оценке обстановки и применении различных приемов игры. К индивидуальным тактическим действиям относятся: ведение мяча, выбор места, финты, удары в створ ворот, отбор, выбивание и перехват мяча. Групповые тактические действия игроков выполняются при помощи согласованных действий двух и более игроков. В процессе игры происходит постоянная смена атакующих и защитных действий.

Тактика игры в нападении

В нападении основной задачей команды считается создание условий, позволяющих окончить атаку взятием ворот соперника. Для решения данной задачи используются индивидуальные групповые и командные действия.

Индивидуальные действия в нападении.

Атакуя, игроки действуют как с мячом, так и без него. Эффективность их действий во многом зависит от умения быстро оценить ситуацию и принять верное решение, а также выбрать правильную позицию. Для этого нужно:

-вовремя освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для получения мяча;

-видеть партнера, находящегося в наиболее выгодной позиции;

-обыграть одного или двух противников;

-предугадать возможности развития игровой ситуации.

Осуществлять решение индивидуальных тактических задач необходимо с помощью всего арсенала технических приемов.

Индивидуальные действия во многом определяются местом игрока в команде.

Групповые действия в нападении.

Индивидуальными действиями сложно преодолеть организованную оборону соперника. С этой целью используются согласованные действия двух, трех и более игроков, которые, взаимодействуя между собой, применяют различные тактические комбинации.

Передачи в команде применяются для удержания мяча, быстрого продвижения к воротам соперника, для перевода мяча партнеру, находящемуся в более выгодном положении.

Способы передачи мяча разнообразны. Выбор того или иного способа зависит от складывающейся в игре обстановки. Передачи бывают короткими, средними, длинными, продольными, поперечными и диагональными.

Продольные и диагональные передачи используются для быстрого продвижения к воротам соперника и его обыгрывания. Наименее эффективными для развития атакующих действий считаются передачи поперек поля. Передавать мяч возможно низко либо высоко. Низкая передача результативней высокой, потому что, во-первых, переданный этим способом мяч партнеру не обязательно останавливать, во-вторых, такой мяч проще принять на бегу и, в-третьих, низко летящий либо катящийся мяч достигает цели быстрее, нежели высокий.

Высокие передачи традиционно используются при необходимости передать мяч на

дальнее расстояние и тогда, когда мяч, посланный низом, может перехватить соперник. В игре передачи выполняются на игрока или на свободное место. Когда игрок, принимающий мяч, закрыт, нужно передавать мяч на свободное место партнеру с таковым расчетом, чтобы он оказался у мяча раньше, нежели соперник. Лидирующими среди эффективных тактических средств атаки считаются передачи в одно касание. Но в игре обстановка складывается время от времени так, что не стоит передавать мяч сразу после того, как он получен.

В более сложных комбинациях выполняются передачи мяча со сменой мест, они применяются в тех случаях, когда противник перекрывает партнера. В игре часто используется передача треугольником без смены и со сменой мест.

Командные действия в нападении.

В современном футболе командные действия в нападении характеризуются расширением зон действий и круга обязанностей нападающих. Современная тактика атаки основана на оптимальном сочетании личных и коллективных действий, в которых используются быстрая перемена мест, различные передачи с быстрым выдвижением игрока в зону предполагаемой передачи.

Средствами усиления атаки являются:

-перенос атаки с одного участка поля на другой с помощью длинной передачи и выходом в зону мяча одного из игроков;

-выход одного из нападающих к свободному центральному защитнику с последующим уводом его на фланги;

-максимальное использование всего поля за счет разнообразных передач мяча.

Тактика игры в защите

При выполнении защитных действий основными задачами считаются лишение противника возможности в развитии атаки и предотвращение четкого удара по воротам.

В обороне огромное значение имеет своевременная, верная и четкая страховка игроков команды. Перед защитниками стоит задача: нарушая тактические планы соперника, оборонять собственные ворота, а при овладении мячом организовать атаку своей команды. В этой связи у игроков защиты должны быть высоко развиты физические качества, они обязаны в совершенстве владеть всем арсеналом технических приемов, уметь, верно, закрывать соперника и отбирать мяч.

Индивидуальные действия в защите.

К индивидуальным тактическим действиям в защите относятся передвижения, финты, перехваты, отбивание, выбивание и отбор мяча. Выбор места будет верным, если он позволит защитнику принять участие в борьбе за мяч именно тогда, когда противник еще не принял его.

От правильной оценки игровой ситуации и выбора позиции, согласованности в действиях и активности зависит успех действий защитника.

Групповые действия в защите.

Успешно выполнять функции защиты лишь посредством индивидуальных действий нереально. Основными в организации обороны считаются групповые действия защитников. В большинстве команд используется комбинированный метод обороны, в основе которого лежит принцип сочетания персональной опеки противника с действиями защитника в конкретной зоне.

Командные действия в защите.

Расстановка игроков и действия команды в защите организуются с учетом конкретной тактической схемы. В современном футболе используются различные принципы организации оборонительных действий, в том числе зонная защита, персональная и смешанная оборона.

В основе персональной защиты лежит принцип игры защитника против определенного игрока команды соперника. Ее достоинством возможно считать высокую индивидуальную ответственность и постоянное давление на соперника.

Персональная защита в современном футболе очень широко применяется против сильных игроков нападения противника.
Смысл зонной защиты заключается в том, что вся половина поля разделяется на конкретные зоны, любую из которых опекает защитник либо полузащитник. При такой организации обороны все внимание концентрируется не на конкретном игроке, а на мяче. Это позволяет защитникам лучше осуществлять взаимодействие и создавать численное превосходство на основном направлении атаки противника, гарантирует наиболее крепкую защиту и упрощает переход от защиты к атаке.
Слабой стороной защиты по зонному принципу считается возможность создания численного превосходства противника на отдельных участках поля.
Сущность смешанной защиты заключается в использовании принципов персональной и зонной защиты.
Применяется несколько вариантов смешанной защиты:
- три защитника персонально опекают трех нападающих, четвертый играет в зоне сзади своих партнеров, обеспечивая их подстраховку;
-два центральных защитника действуют в отведенных для них зонах, а два крайних защитника осуществляют персональную опеку крайних нападающих противника;
-игроки с зонного принципа переключаются на плотную персональную опеку;
-защитники и полузащитники держат персонально ближайших к мячу игроков, а игроки противоположного фланга охраняют соответствующие зоны.
Смешанная защита более прочна, и для ее преодоления потребуется безупречная тактика нападения
Обучение ударам ногой по мячу.
Обучение технике выполнения ударов по мячу выполняется в следующей очередности: удар серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней и потом наружной частью подъема, удар носком. Сразу с изучением ударов осваиваются и остановки мяча. Сначала занимающиеся выполняют удар в парах, сочетая его с остановкой подошвой.
По мере освоения удара по мячу после его остановки приступают к изучению удара по передвигающемуся навстречу мячу. Только после этого целесообразно перейти к изучению удара во время движения самих занимающихся. После ударов с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу переходят к изучению ударов по летящему мячу.
Примерные упражнения:
1. Удары мячом в стену (стоя на небольшом от нее расстоянии) определенным способом: правой, левой ногой, с остановкой и без остановки.
2. Удары по мячу в парах. Первый игрок посылает мяч понизу, второй возвращает его поверху (с остановкой и без остановки).
3. Удары по мячу в тройках.
4. Удары по мячу в цель, изображенную на стене. Игроки стоят на расстоянии 4-5 метров друг от друга. Отскочивший от стены мяч можно остановить или выполнить удар по нему без остановки.
5. Удар по летящему мячу. Первый игрок находится в районе штрафной площадки и выполняет удар по мячу, который набрасывает второй игрок. Удары по воротам выполняются с разных точек. В более упрощенном варианте разрешается остановка мяча.
Обучение ударам по мячу головой.
Сначала нужно освоить удар лбом, а потом удар боковой частью головы. Удары выполняются по подброшенному партнером мячу. По мере их овладения нужно переходить к изучению удара в прыжке, а потом — ударов, выполняемых с сопротивлением соперника.
При изучении удара нужно обратить внимание занимающихся на верное положение тела и головы, на согласованность движений ног, тела и завершающее движение

головой.
Упражнения с теннисным мячом можно включать для развития более тонкой координации движений и точности удара в процессе занятия.
Примерные упражнения:
1. Удар головой по подвешенному мячу в прыжке и без прыжка.
2. Удар головой по мячу, стоя у стены.
3. Удары головой в парах, уменьшая и увеличивая расстояние друг от друга.
4. Игроки располагаются по кругу, в центре находится пасующий, который ударом головы поочередно направляет мяч всем игрокам
1. Удары головой в ворота. Два игрока с мячом располагаются по краям от ворот, остальные стоят в две колоны. Игроки, стоящие у ворот, набрасывают мяч, а игроки, стоящие в колонах, поочередно головой выполняют удары по воротам.
Обучение ведению и отбору мяча.
Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой. Скорость бега при всем этом должна равномерно возрастать. После этого можно переходить к обучению ведению мяча змейкой и с обводкой стоек.
Следующий этап — ведение мяча при сопротивлении соперника. Сначала соперник позволяет обводить себя, потом наиболее активно стремится отобрать мяч. Совершенствуется ведение в игровых упражнениях и двухсторонней игре.
Примерные упражнения:
1. Поочередное ведение мяча по прямой до конуса и обратно.
2. Ведение с передачей мяча после поворота.
3. Ведение мяча по кругу.
4. Ведение мяча между стоек.
5. Произвольное ведение мяча в группах на ограниченной площадке.
Совершенствование ведения мяча с обводкой соперника следует проводить в таких игровых упражнениях, как «два против трех», «три против четырех», «четыре против пяти» с различными заданиями.

1.5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта:

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

Футбол	**0010002611Я**
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
футбол	0010012611Я
мини-футбол	0010022811Я
Пляжный футбол	0010032811Я
Футбол 6х6, 7х7, 8х8	0010042811Е
Интерактивный футбол	0010052811Л

1.5.1 Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол»

Спортивная дисциплина «футбол»

Футбол — командный игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием, стандартные размеры поля 90-120х45-90 м. В игре участвуют две команды от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки тоже имеют свои задачи и позиции на нем. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или нападающим, в зависимости от ситуации. Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, их основная задача - забивать голы.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к напарникам и соперникам, дисциплинированность.

Отличительные особенности вида спорта «футбол»:

Футбол общедоступен. Для игры нужны только мяч, ровная площадка и ворота.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость.

Футбол — командная игра, где исход встречи зависит от умения игроков взаимодействовать друг с другом, а также от индивидуальной техники каждого игрока.

Футбол входит в программу Олимпийских игр.

К отличительным особенностям футболиста относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движения мяча;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений.

Общая схема реализации системы многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «футбол»

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Периоды подготовки
Этап начальной подготовки	Базовая подготовка	Специального отбора, 7-9 лет
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Специализация и углубленная тренировка в футболе	Начальной и углубленной специализации, 10-14 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Достижение высокого спортивного результата	13 лет и старше, вплоть до окончания спортивной карьеры

1.5.2. Кадровые условия.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных

спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "футбол", а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) <1>, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом "Спортсмен", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54515), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

1.5.3. Требования к материально-техническим условиям.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- Для этапа начальной подготовки - наличие футбольного поля;
- Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) - наличие футбольного поля с натуральным или искусственным покрытием и (или) футбольного манежа (для спортивной дисциплины "футбол");
- Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие полноразмерного футбольного поля с натуральным или искусственным покрытием (для спортивной дисциплины "футбол"); наличие футбольного поля с натуральным или искусственным покрытием и (или) футбольного манежа (для спортивной дисциплины "футбол");
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554), от 26.09.2023 N 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный N 75373), **действует до 01.01.2027.**

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми Учреждением, по согласованию с Учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, по согласованию с Учредителем;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,
утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	на футбольное поле	10
2.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	на тренера-преподавателя	1
4.	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	2
5.	Стойка для обводки	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
6.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
7.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Тренажер "лесенка"	штук	на тренера-преподавателя	2
9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на тренера-преподавателя	50
10.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на футбольное поле	6
11.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (5 х 2 м)	штук	на футбольное поле	4
12.	Ворота футбольные, тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (3 х 2 м)	штук	на футбольное поле	4
13.	Ворота футбольные, тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 1 м или 1 х 1 м)	штук	на футбольное поле или игровой зал	8
14.	Электронасос	штук	на организацию	1
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
			Этап НП			Этап УТ		Этап ССМ	Этап ВСМ
			Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
			Количество						
Для спортивных дисциплин "футбол"									
Мяч футбольный (размер N 3)	штук	на обучающегося	1	-	-	-	-	-	-
Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	-	-	-
Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,
утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица №1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (трех цветов)	штук	на обучающегося	1

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм	штук	на	-	-	-	-	1	1	1	1

	спортивный парадный		обучающегося								
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

1.6. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
3. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
6. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт,1986. – 285 с.
8. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК»,2007. – 199 с. 95
9. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.:СААМ, 1995. – 445 с.
10. Хрущѐв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт,1982. – 143 с.
11. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет.
12. М.: Граница, 2008. - 272 с. Годик М.А., Скородумова А.П.Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
13. Котенко Н.В. - Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
14. Кузнецов А.А. - Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек 2007. 1этап (8–10 лет) – 111 с.
15. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с. Лапшин О.Б. - Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. 176 с.
16. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004

Перечень Интернет-ресурсов,
необходимых для использования в работе лицами,
осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. https://edu.gov.ru/-сайт Минпросвещения России.
5. http://www.rusada.ru (РУСАДА).
6. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/).
7. Международный олимпийский комитет (http://www.olymp)

Приложение 1 к ПРОГРАММЕ

Годовой (примерный) учебно-тренировочный план по Программе

для спортивной дисциплины по виду спорта "Ф У Т Б О Л"

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап ССМ			Этап ВСМ		
		1			2-3			1-2-3			4-5-6								
		%	часы		%	часы		%	часы		%	часы		%	часы		%	часы	
			4,5	6		6	8		10	12		12	16		16	18		18	24
			234	312		312	416		520	624		624	832		832	936		936	1248
1	Общая физическая подготовка (%)	*16*	**38**	**50**	*16*	**50**	**67**	*16*	**83**	**100**	*15*	**94**	**125**	*10*	**83**	**94**	*8*	**75**	**100**
2	Специальная физическая подготовка (%)	*0*			*0*			*8*	**42**	**50**	*10*	**62**	**83**	*10*	**83**	**94**	*10*	**94**	**125**
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	*0*			*2*	**6**	**8**	*8*	**42**	**50**	*8*	**50**	**67**	*10*	**83**	**94**	*10*	**94**	**125**
4	Техническая подготовка (%)	*48*	**112**	**150**	*45*	**140**	**187**	*36*	**187**	**225**	*19*	**119**	**158**	*10*	**83**	**94**	*9*	**84**	**112**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	*1*	**2**	**3**	*2*	**6**	**8**	*8*	**42**	**50**	*12*	**75**	**100**	*20*	**167**	**186**	*27*	**252**	**337**
6	Инструкторская и судейская практика (%)	*0*			*0*			*2*	**10**	**12**	*2*	**12**	**16**	*3*	**25**	**28**	*2*	**19**	**25**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	*3*	**7**	**9**	*3*	**10**	**13**	*2*	**10**	**12**	*8*	**50**	**67**	*9*	**75**	**84**	*8*	**75**	**100**
8	Интегральная подготовка (%)	*32*	**75**	**100**	*32*	**100**	**133**	*20*	**104**	**125**	*26*	**162**	**216**	*28*	**233**	**262**	*26*	**243**	**324**
	ИТОГО	***100***	**234**	**312**	***100***	**312**	**416**	***100***	**520**	**624**	***100***	**624**	**832**	***100***	**832**	**936**	***100***	**936**	**1248**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-1-го года обучения ФУТБОЛ

4.5	**час**	**в**	**неделю**	**234**	**час**

	Разделы подготовки	%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*20*	*20*	*20*	*20*	*18*	*18*	*20*	*20*	*18*	*20*	*20*	*20*	234
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*16*	**38**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	38
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*0*														0
3	Участие в спортивных соревнованиях	*0*														0
4	Техническая подготовка	*48*	**112**	10	9	11	9	8	8	9	11	8	9	9	11	112
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*1*	**2**	1						1						2
6	Инструкторская и судейская практика	*0*														0
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*3*	**7**		1		1	1	1			1	1	1		7
8	Интегральная подготовка (%)	*32*	**75**	6	7	6	7	6	6	7	6	6	6	6	6	75
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**234**	**20**	**20**	**20**	**20**	**18**	**18**	**20**	**20**	**18**	**20**	**20**	**20**	**234**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-1-го года обучения ФУТБОЛ

6	**час**	**в**	**неделю**	**312**	**час**

	Разделы подготовки	%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	312
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*16*	**50**	3	4	3	4	3	3	4	4	4	6	6	6	50
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*0*														0
3	Участие в спортивных соревнованиях	*0*														0
4	Техническая подготовка	*48*	**150**	13	11	13	12	15	14	12	12	14	10	11	13	150
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*1*	**3**		1				1				1			3
6	Инструкторская и судейская практика	*0*														0
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*3*	**9**	1	1	1	1			1	1		1	1	1	9
8	Интегральная подготовка (%)	*32*	**100**	9	9	9	9	8	8	9	9	8	8	8	6	100
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-2-го года обучения ФУТБОЛ

6	**час**	**в**	**неделю**	**312**	**час**

Разделы подготовки		%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	312
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*16*	**50**	5	5	3	4	3	3	4	4	3	3	7	6	50
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*0*														0
3	Участие в спортивных соревнованиях	*2*	**6**		1		1		1	1	1	1				6
4	Техническая подготовка	*45*	**140**	13	11	14	10	14	12	10	10	13	12	10	11	140
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*2*	**6**		1		1		1	1	1		1			6
6	Инструкторская и судейская практика	*0*														0
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*3*	**10**			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	Интегральная подготовка (%)	*32*	**100**	8	8	8	9	8	8	9	9	8	9	8	8	100
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-2-го года обучения ФУТБОЛ

8	**час**	**в**	**неделю**	**416**	**час**

	Разделы подготовки	%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*35*	*35*	*33*	*35*	*34*	*34*	*35*	*35*	*35*	*35*	*35*	*35*	416
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*16*	**67**	5	5	5	6	5	5	5	5	5	7	7	7	67
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*0*														0
3	Участие в спортивных соревнованиях	*2*	**8**	1	1		1	1		1	1	1	1			8
4	Техническая подготовка	*45*	**187**	16	16	15	15	16	18	16	17	16	12	14	16	187
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*2*	**8**	1	1	1	1		1	1		1	1			8
6	Инструкторская и судейская практика	*0*														0
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*3*	**13**	1	1	1	1	1		1	1	1	2	2	1	13
8	Интегральная подготовка (%)	*32*	**133**	11	11	11	11	11	10	11	11	11	12	12	11	133
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**416**	**35**	**35**	**33**	**35**	**34**	**34**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**416**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-1-2-3-го годов обучения ФУТБОЛ

10	**час**	**в**	**неделю**	**520**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*44*	*44*	*42*	*44*	*42*	*42*	*44*	*44*	*42*	*44*	*44*	*44*	520
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*16*	**83**	7	7	7	7	7	7	5	7	7	8	8	6	83
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*8*	**42**	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	42
3	Участие в спортивных соревнованиях	*8*	**42**	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	42
4	Техническая подготовка	*36*	**187**	15	14	13	14	14	21	22	15	18	12	13	16	187
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*8*	**42**	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	42
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**10**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**10**		1		1	1		1		1	2	2	1	10
8	Интегральная подготовка (%)	*20*	**104**	9	9	9	9	7	7	9	9	9	9	9	9	104
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**520**	**44**	**44**	**42**	**44**	**42**	**42**	**44**	**44**	**42**	**44**	**44**	**44**	**520**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-1-2-3-го годов обучения ФУТБОЛ

12	**час**	**в**	**неделю**	**624**	**час**

	Разделы подготовки	%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	624
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*16*	**100**	9	8	8	9	7	7	9	9	7	9	9	9	100
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*8*	**50**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	50
3	Участие в спортивных соревнованиях	*8*	**50**	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	2	50
4	Техническая подготовка	*36*	**225**	19	19	21	18	22	22	19	19	20	13	14	19	225
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*8*	**50**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	50
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**12**		1		1	1	1	1	1	1	2	2	1	12
8	Интегральная подготовка (%)	*20*	**125**	10	10	9	10	9	9	10	10	10	13	13	12	125
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**624**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-4-5-6-го годов обучения ФУТБОЛ

12	**час**	**в**	**неделю**	**624**	**час**

Разделы подготовки		%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	*52*	624
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*15*	**94**	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	94
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*10*	**62**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	62
3	Участие в спортивных соревнованиях	*8*	**50**	5	5	5	5	3	4	4	4	5	5	3	2	50
4	Техническая подготовка	*19*	**119**	8	8	8	8	16	12	10	11	9	6	10	13	119
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*12*	**75**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	75
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*8*	**50**	5	5	5	5	3	4	4	4	5	5	3	2	50
8	Интегральная подготовка (%)	*26*	**162**	14	14	14	14	10	12	14	14	14	14	14	14	162
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**624**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-4-5-6-го годов обучения ФУТБОЛ

16	**час**	**в**	**неделю**	**832**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***70***	***69***	***69***	***70***	***69***	***69***	***70***	***70***	***69***	***69***	***69***	***69***	832
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*15*	**125**	11	11	10	11	10	10	11	11	10	10	10	10	125
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*10*	**83**	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	83
3	Участие в спортивных соревнованиях	*8*	**67**	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	4	67
4	Техническая подготовка	*19*	**158**	13	12	14	14	14	15	12	12	15	12	12	13	158
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*12*	**100**	9	9	7	8	7	7	9	9	8	9	9	9	100
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**16**	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	16
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*8*	**67**	5	5	5	5	6	5	5	5	5	7	7	7	67
8	Интегральная подготовка (%)	*26*	**216**	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**832**	**70**	**69**	**69**	**70**	**69**	**69**	**70**	**70**	**69**	**69**	**69**	**69**	**832**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ССМ - ФУТБОЛ

16	**час**	**в**	**неделю**	**832**	**час**

Разделы подготовки		%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*70*	*70*	*70*	*70*	*66*	*66*	*70*	*70*	*70*	*70*	*70*	*70*	832
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*10*	**83**	7	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	7	83
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*10*	**83**	7	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	7	83
3	Участие в спортивных соревнованиях	*10*	**83**	7	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	7	83
4	Техническая подготовка	*10*	**83**	7	7	9	10	9	8	7	7	9	3	1	6	83
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*20*	**167**	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	14	167
6	Инструкторская и судейская практика	*3*	**25**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*9*	**75**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	75
8	Интегральная подготовка (%)	*28*	**233**	20	20	18	20	18	18	20	20	18	20	21	20	233
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**832**	**70**	**70**	**70**	**70**	**66**	**66**	**70**	**70**	**70**	**70**	**70**	**70**	**832**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ССМ - ФУТБОЛ

18	**час**	**в**	**неделю**	**936**	**час**

Разделы подготовки		%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	936
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*10*	**94**	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	94
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*10*	**94**	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	*10*	**94**	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	94
4	Техническая подготовка	*10*	**94**	8	8	8	8	13	13	6	7	7	5	5	6	94
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*20*	**186**	15	15	15	15	14	14	16	16	16	17	17	16	186
6	Инструкторская и судейская практика	*3*	**28**	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	28
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*9*	**84**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
8	Интегральная подготовка (%)	*28*	**262**	22	22	22	22	21	21	22	22	22	22	22	22	262
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**936**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**936**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ВСМ - ФУТБОЛ

18	**час**	**в**	**неделю**	**936**	**час**

	Разделы подготовки	%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	*78*	936
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*8*	**75**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	75
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*10*	**94**	8	8	8	8	6	6	8	8	7	9	9	9	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	*10*	**94**	8	8	8	8	6	6	8	8	7	9	9	9	94
4	Техническая подготовка	*9*	**84**	7	7	8	7	11	11	6	7	10	2	3	5	84
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*27*	**252**	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**19**	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1		19
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*8*	**75**	6	6	6	6	6	6	7	6	6	7	7	6	75
8	Интегральная подготовка (%)	*26*	**243**	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	21	21	243
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**936**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**936**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ВСМ - ФУТБОЛ

24	**час**	**в**	**неделю**	**1248**	**час**

	Разделы подготовки	%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	*104*	1248
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*8*	**100**	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*10*	**125**	11	11	10	11	9	9	11	11	9	11	11	11	125
3	Участие в спортивных соревнованиях	*10*	**125**	11	11	10	11	9	9	11	11	9	11	11	11	125
4	Техническая подготовка	*9*	**112**	8	9	11	9	15	15	8	9	13	6	4	5	112
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*27*	**337**	28	28	28	28	26	26	28	28	28	30	30	29	337
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**25**	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*8*	**100**	8	8	8	8	8	8	9	8	8	9	9	9	100
8	Интегральная подготовка (%)	*26*	**324**	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**1248**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**1248**

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - футбол

Ф У Т Б О Л

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ НП-1

И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НП -2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Нормативы общей физической подготовки								Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1.Челночный бег 3х10 м - сек		1.2.Бег на 10 м с высокого старта		1.3.Бег на 30 м		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		3.1.Ведение мяча 10 м		3.2.Ведение мяча с изменением направления 10 м		3.3.Ведение мяча 3 х 10 м		3.4.Удар на точность по воротам (10 ударов) - **КОЛИЧЕСТВО ПОПАДАНИЙ**	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не более***		***не менее***	
	9,3	10,3	2,30	2,40	6,0	6,5	120	110	3,00	3,20	8,6	8,8	11,6	11,8	5	4

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - футбол

Ф У Т Б О Л

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ НП-2

И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НП 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Нормативы общей физической подготовки								Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1.Челночный бег 3х10 м - сек		1.2.Бег на 10 м с высокого старта		1.3.Бег на 30 м		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		3.1.Ведение мяча 10 м		3.2.Ведение мяча с изменением направления 10 м		3.3.Ведение мяча 3 х 10 м		3.4.Удар на точность по воротам (10 ударов) - **КОЛИЧЕСТВО ПОПАДАНИЙ**	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не более***		***не менее***	
	9,3	10,3	2,30	2,40	6,0	6,5	120	110	3,00	3,20	8,6	8,8	11,6	11,8	5	4

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - футбол

Ф У Т Б О Л

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ НП-3

И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП УТ- 1 - ГО ГОА ОБУЧЕНИЯ

№	Нормативы общей физической подготовки								Нормативы специальной физической подготовки									
	1.1.Бег на 10 м с высокого старта		1.2.Челночный бег 3х10 м - сек		1.3.Бег на 30 м		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		3.1.Ведение мяча 10 м		3.2.Ведение мяча с изменением направления 10 м		3.3.Ведение мяча 3 х 10 м		2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)		2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)) (кол-во попаданий)	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***	
	2,20	2,30	8,70	9,00	5,40	5,60	160	140	2,6	2,8	7,8	8,0	10,00	10,30	5	4	5	4

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - футбол

Ф У Т Б О Л

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ УТ-1

И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП УТ- 2 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Нормативы общей физической подготовки								Нормативы специальной физической подготовки									
	1.1.Бег на 10 м с высокого старта		1.2.Челночный бег 3х10 м - сек		1.3.Бег на 30 м		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		3.1.Ведение мяча 10 м		3.2.Ведение мяча с изменением направления 10 м		3.3.Ведение мяча 3 х 10 м		2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)		2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)) (кол-во попаданий)	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***	
	2,15	2,25	8,35	8,75	5,3	5,5	170	150	2,5	2,7	7,6	7,8	9,70	10,0	5	4	5	4

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - футбол

Ф У Т Б О Л

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ УТ-2

И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП УТ- 3 ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы общей физической подготовки**								**Нормативы специальной физической подготовки**													
	1.1.Бег на 10 м с высокого старта		1.2.Челночный бег 3х10 м - сек		1.3.Бег на 30 м		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		3.1.Ведение мяча 10 м		3.2.Ведение мяча с изменением направления 10 м		3.3.Ведение мяча 3 х 10 м		2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)		2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)) (кол-во попаданий)		**2.6. Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (м)**	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***			
	2,10	2,20	8,0	8,65	5,2	5,4	180	160	2,45	2,65	7,50	7,70	9,3	9,7	5	4	5	4	9	7		

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - футбол

Ф У Т Б О Л

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ УТ-3

И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП УТ- 4 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Нормативы общей физической подготовки								Нормативы специальной физической подготовки											
	1.1.Бег на 10 м с высокого старта		1.2.Челночный бег 3х10 м - сек		1.3.Бег на 30 м		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		3.1.Ведение мяча 10 м		3.2.Ведение мяча с изменением направления 10 м		3.3.Ведение мяча 3 х 10 м		2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)		2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)) (кол-во попаданий)		**2.6. Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (м)**	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	2,05	2,18	7,80	8,45	5,10	5,30	190	170	2,40	2,60	7,40	7,60	9,15	9,45	5	4	5	4	10	7

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - футбол

Ф У Т Б О Л

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ УТ-4

И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП УТ- 5 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы общей физической подготовки**										**Нормативы специальной физической подготовки**											
	1.1.Бег на 10 м с высокого старта		1.2.Челночный бег 3х10 м - сек		1.3.Бег на 30 м		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		1.5. Прыжок в высоту с места толчком двумя гонами (см) (начиная с пятого года обучения)		3.1.Ведение мяча 10 м		3.2.Ведение мяча с изменением направления 10 м		3.3.Ведение мяча 3 х 10 м		2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)		2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)) (кол-во попаданий)		**2.6. Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (м)**	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	2,00	2,16	7,65	8,10	4,98	5,20	200	185	30	27	2,35	2,55	7,30	7,50	8,75	9,05	5	4	5	4	12	8

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - футбол

Ф У Т Б О Л

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ УТ-5

И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП УТ- 6 - ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Нормативы общей физической подготовки										Нормативы специальной физической подготовки											
	1.1.Бег на 10 м с высокого старта		1.2.Челночный бег 3х10 м - сек		1.3.Бег на 30 м		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		**1.5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года обучения) (см)**		3.1.Ведение мяча 10 м		3.2.Ведение мяча с изменением направления 10 м		3.3.Ведение мяча 3 х 10 м		2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)		2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)) (кол-во попаданий)		**2.6. Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (м)**	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	1,98	2,14	7,50	8,2	4,9	5,1	210	200	31	27	2,30	2,50	7,20	7,40	8,60	8,85	5	4	5	4	14	10

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - футбол

Ф У Т Б О Л

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ УТ-6

И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ССМ

№	Нормативы общей физической подготовки										Нормативы специальной физической подготовки											
	1.1.Бег на 10 м с высокого старта		1.2.Челночный бег 3х10 м - сек		1.3.Бег на 30 м		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		**1.5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)**		3.1.Ведение мяча 10 м		3.2.Ведение мяча с изменением направления 10 м		3.3.Ведение мяча 3 х 10 м		2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)		2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)) (кол-во попаданий)		**2.6. Вбрасывание мяча на дальность (м)**	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	1,95	2,10	7,40	7,80	4,80	5,00	220	215	33	27	2,25	2,40	7,10	7,30	8,5	8,7	5	4	5	4	15	12

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - футбол

Ф У Т Б О Л

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ ССМ

И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВСМ

№	Нормативы общей физической подготовки										Нормативы специальной физической подготовки											
	1.1.Бег на 10 м с высокого старта		1.2.Челночный бег 3х10 м - сек		1.3.Бег на 30 м		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		**1.5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)**		3.1.Ведение мяча 10 м		3.2.Ведение мяча с изменением направления 10 м		3.3.Ведение мяча 3 х 10 м		2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)		2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)) (кол-во попаданий)		**2.6. Вбрасывание мяча на дальность (м)**	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	1,90	2,05	7,15	7,50	4,40	4,60	230	215	35	30	2,10	2,30	6,60	6,90	8,30	8,60	5	4	5	4	18	15

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - футбол

Ф У Т Б О Л

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ ВСМ

№	Нормативы общей физической подготовки										Нормативы специальной физической подготовки											
	1.1.Бег на 10 м с высокого старта		1.2.Челночный бег 3х10 м - сек		1.3.Бег на 30 м		1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		**1.5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)**		3.1.Ведение мяча 10 м		3.2.Ведение мяча с изменением направления 10 м		3.3.Ведение мяча 3 х 10 м		2.4. Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)		2.5. Передача мяча в "коридор" (10 попыток)) (кол-во попаданий)		**2.6. Вбрасывание мяча на дальность (м)**	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не менее***	
	1,90	2,05	7,15	7,50	4,40	4,60	230	215	35	30	2,10	2,30	6,60	6,90	8,30	8,60	5	4	5	4	18	15

Приложение 4 к Программе.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (СПОРТИВНЫХ ИГР) ПО ВИДУ СПОРТ – ФУТБОЛ.

1. Общие требования.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по футболу допускаются спортсмены, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Учебно-тренировочные занятия должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия спортсменов без контроля педагогических работников – запрещены.

1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале или на футбольном поле посторонних лиц, не относящихся к учебно-тренировочному процессу.

1.5. При проведении учебно-тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- Травмы при занятиях игровыми видами спорта;
- Травмы при выполнении упражнений без разминки;
- Нарушение норм количества занимающихся на футбольном поле или в спортивном зале;
- Отсутствие должной дисциплины у занимающихся.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации Учреждения о происшедшем.

1.7. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. Учебно-тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы) и однотипной спортивной обуви. Наличие щитков обязательно.

1.9. Разрешается брать с собой на занятие только вещи, необходимые для тренировки.

1.10. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

1.11. Обеспечить индивидуальный водно-питьевой режим (каждый спортсмен должен иметь индивидуальный источник питья).

1.12. Спортсмены должны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.13. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.

2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.

2.2. Надеть спортивную.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, пройти на футбольное поле или войти в спортивный зал.

2.4. Подготовить необходимое оборудование и инвентарь.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу спортивного зала или на футбольном поле.

2.6. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.

2.7. Действия спортсменов по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.

2.8. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

3.1. Соблюдать настоящую инструкцию

3.2. Начинать и заканчивать учебно-тренировочное занятие только по команде тренера-преподавателя, судьи, капитана команды.

3.3. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.4. Во время проведения игр, обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам игры и/или соревнований.

3.5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятие.

3.7. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях спортсмен должен уметь применять самостоятельную страховку.

3.8. Во избежание столкновений, при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры и бега.

3.9. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находится посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

3.10. Строго соблюдать правила проведения на футбольном поле или в спортивном зале.

3.11. Спортсменам запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятие;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены и потолок зала, в электронные табло и ограждения;
- вносить на спортивную площадку и выносить из неё любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятие;
- жевать жвачку и принимать пищу во время занятия;
- виснуть на футбольных воротах;
- открывать инвентарные комнаты, доставать/ класть из/в них какой-либо инвентарь самостоятельно.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4.2. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. Группу спортсменов необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – спортсмены должны быть выведены из спортивного зала в холл, где должны находиться до прихода родителей (законных представителей).

4.5. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.6. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

5.1. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь необходимо убрать в отведенное для хранения место.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную форму.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.