

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебко»

Принята на заседании
педагогического совета
от 29 августа 2023 года
протокол № 1

Утверждена приказом МБОУ ДО
«СШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко»
от 29 августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Срок реализации программы на этапах подготовки:
Этап начальной подготовки – 3 года;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Разработчики программы:
заместитель директора по учебно-воспитательной работе и безопасности Егорова Е.А.
старший тренер-преподаватель Морев С.И.

г. Пикалево
2023 год

Содержание

I. Общие положения	4
1. Название дополнительной образовательной программы.....	4
2. Цель программы.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
3. Характеристика вида спорта «футбол».....	6
4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
5. Объем Программы	8
6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
6.1 Учебно-тренировочные занятия.....	9
6.2 Учебно-тренировочные мероприятия.....	9
6.3 Спортивные соревнования.....	10
7. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
8. Календарный план воспитательной работы.....	14
9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
10. Планы инструкторской и судейской практики	17
11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
III. Система контроля	20
12. Промежуточный и итоговый контроль.....	20
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	21
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	27
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	27
14.1 Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки.....	27
14.2 Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки.....	29
14.3 Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения).....	31
14.4 Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 год обучения).....	33
14.5 Содержание программы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.....	33
14.5 Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-2 год обучения).....	37
14.6 Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (3 год обучения).....	40
14.7 Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4-5 год обучения).....	44

15.	Учебно-тематический план.....	49
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам		
52		
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «футбол».....	52
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....		
52		
17.	Материально-технические условия реализации Программы.....	52
18.	Кадровые условия реализации Программы.....	56
19.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	57
20.	Дистанционное обучение.....	58

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом:

- совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000¹ (далее – ФССП);

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- организация тренировочного, методического воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;

- формирование спортивного мастерства, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

оздоровительные:

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 года, регистрационный № 71480).

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;

- привитие навыков здорового образа жизни через потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

образовательные:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- создание условий, способствующих выявлению и развитию интереса обучающихся к систематическим занятиям спортом;

- формирование умений выполнять учебные задания;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями.

спортивные:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;

- освоение основ техники по виду спорта;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

- выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе задачи спортивной подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся:

оздоровительные:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля.

образовательные:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;

- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;

- ознакомление с правилами безопасности при занятиях;

- владение основами теоретических знаний о виде спорта;

- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;

- знание антидопинговых правил.

спортивные:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Характеристика вида спорта «футбол».

Футбол (англ. football, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона.

В настоящее время футбол – самый популярный и массовый вид спорта в мире. Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут. Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу. Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа.

Вратарь может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола).

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

Полузащитники действуют, как правило, в середине поля. Их задача – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача – взятие его ворот (т.е. голы).

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится футбольный судья – человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия. Задачи футбольного судьи – контролировать и обеспечивать:

- соблюдение правил игры;
- ход матча, его временные рамки;
- соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;
- соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;
- покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено);
- отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результате игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча.

Помощники футбольного судьи (судьи на линиях) располагаются за пределами поля. На каждый матч назначаются резервный судья и два помощника, в чьи обязанности входит сигнализировать:

- о выходе мяча за пределы поля;
- о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;
- когда кто-то из игроков находится в положении «вне игры»;
- когда поступает просьба о замене игрока;
- о нарушениях правил футбола, которые оказались не замеченными судьей в поле;
- при выполнении 11-метрового удара – о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

Футбольное поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественном или искусственным в соответствии с правилами соревнований. Размеры стандартного поля: Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м. Размеры поля для игры юных футболистов. Размер поля зависит от размера шага и дальности удара в каждой возрастной группе.

Мяч. Размер 4. Является стандартным для мини-футбола, также предназначается для тренировок детей в возрасте 10-12 лет. В соответствии с правилами ФИФА мяч может быть изготовлен из кожи или других пригодных материалов, вес мяча – в пределах 369-425 г, а объем окружности не должен превышать 63,5 см.

Размер 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 11-12 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет

окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (5 м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта.

Экипировка. Обязательными элементами экипировки футболиста являются футболка, трусы, гетры, щитки и футбольная обувь. Цвет экипировки вратарей должен отличаться от цвета экипировки остальных игроков и судьи. Игрок не должен надевать то, что может во время игры в футбол представлять опасность для него самого или других (включая ювелирные изделия).

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «футбол»			
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

5. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» реализуется на двух этапах:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ).

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины "футбол"				
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624-832

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видов спорта;

2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

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

6.1. Учебно-тренировочные занятия:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

6.3. Спортивные соревнования

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины "футбол"				
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

7. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год:

- включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (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, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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 ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Годовой учебно-тренировочный план (Таблица 5)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		1 год		2 год		3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	5	6	6	8	10	12	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (не менее человек)									
		10	10	10	10	10	8	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка	30	34	41	41	55	68	82	82	95	108
2.	Специальная физическая подготовка						37	44	56	65	75
3.	Участие в спортивных соревнованиях						37	44	44	51	58
4.	Техническая подготовка	105	117	141	135	179	182	219	112	131	150
5.	Тактическая подготовка	5	5	6	6	8	16	19	25	29	33
6.	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	4	16	19	25	29	33
7.	Психологическая подготовка	2	3	3	3	4	10	12	25	29	33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	6	6	8	10	12	12	15	17
9.	Инструкторская практика						10	12	12	15	17
10.	Судейская практика						10	12	12	15	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	5	6	6	8	10	12	25	29	33
12.	Восстановительные мероприятия	5	5	6	6	8	10	12	25	29	33
13	Интегральная подготовка	75	83	100	106	142	104	125	169	196	225
	Общее количество часов в год	234	260	312	312	416	520	624	624	728	832

8. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

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

		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)	
2.3	Психологическая и теоритическая подготовка	Тренинги, круглые столы: -формирование благоприятного психологического климата в группе; -профилактика стрессоустойчивости, снятие нервных напряжений перед стартом; -приемы саморегуляции	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;	В течение года

		- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Работа с родителями	-индивидуальные беседы с родителями; - проведение анкетирования на различные темы; -организация родительских собраний, совместных внеурочных занятий; -консультация для родителей по посещаемости, результативности спортивных достижений, по выездам на соревнования; -координация воспитательных усилий для родителей и тренеров-преподавателей; -укрепление взаимодействия с семьями обучающихся.	В течение года
6.	Имиджевая политика МБОУ ДО «СШ г.Пикалево им. Н.И. Жебко»	-участие в пополнении сайта и группы школы фотографиями с соревнований и мероприятий различной направленности; - участие в накоплении кубков и грамот для пополнения музея школы	В течение года

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений	1 раз в год	

	антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств»		
--	--	--	--

10. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса, которая способствует овладению практическими навыками.

В основе инструкторской практики лежит принятая методика обучения. Выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важные элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Таблица 8

	Начальный этап	Учебно-тренировочный этап
Приобретение необходимых знаний, умений и навыков в области инструкторской и судейской практики. Достижение поставленных задач	-	- изучение основных методических принципов организации и проведения тренировочного занятия; - изучение спортивной терминологии; - изучение правил соревнований, судейской терминологии и жестов; - выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории по виду спорта.
	-	Спортсмены должны привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТЭ
	-	- знать правила соревнований и спортивной этики; - самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучению основным техническим элементам и приемам; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.

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

Учебно-тренировочные занятия и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включающий в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности обучающегося. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Таблица 9

Этапы	Наименование мероприятий
Начальная подготовка	<p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; - введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
	<p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снятие эмоционального напряжения; - методы внушения (приказ, самоприказ); - дыхательная и мимическая гимнастика; - постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.
	<p>Гигиенические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок, а так же сон, режим питания, питьевой режим; - гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня); - предотвращение перегрева и переохлаждения; - оптимальная масса тела.
	<p>Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное питание; - витаминизация (фармакотерапия);

	<ul style="list-style-type: none"> - физиотерапия; - массаж ручной и инструментальный; - ЛФК; <p>Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.</p> <p>Фармакологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витаминизация (витамины группы В, С, Е, и т.д.).
<p>Учебно-тренировочный этап</p>	<p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; - введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
	<p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снятие эмоционального напряжения; - методы психологической защиты (фантазии, рационализации, замещение) - методу внушения (приказ, самоприказ); - аудиовизуальные средства; - дыхательная и мимическая гимнастика; - постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.
	<p>Гигиенические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок, а так же сон, режим питания, питьевой режим; - гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня); - предотвращение перегрева и переохлаждения; - оптимальная масса тела.
	<p>Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное питание; - витаминизация (фармакотерапия); - физиотерапия; - массаж ручной и инструментальный;

	<ul style="list-style-type: none"> - ЛФК; - аэроионизация воздуха; - электростимулирование; - гидротерапия. <p>Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.</p>
	<p>Фармакологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витаминизация (витамины группы В, С, Е, и т.д.); - препараты энергетического действия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Большой эффект даёт использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем локального. Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Все элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой. Они должны быть использованы в процессе УТЗ, между УТЗ, между микроциклами, этапами, периодами учебно-тренировочного процесса, годами обучения. С ростом спортивного мастерства большее значение приобретают средства переключения деятельности.

На учебно-тренировочном этапе, вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

III. Система контроля

12. Система контроля включает в себя промежуточный контроль и итоговый контроль.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплексных учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися содержания программного материала, а так же всего объёма знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств. Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

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

1) На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

-изучить антидопинговые правила;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

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

13.1 Нормативы общей физической подготовки и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки для спортивной дисциплины "футбол"

Таблица 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3*10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			2,20 2,30
1.2.	Челночный бег 3*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
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более
			2,60 2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более
			7,80 8,00
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	с	не более
			10,00 10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее
			5 4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее
			5 4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее
			8 6
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" Спортивные разряды – "третий спортивный разряд".	

В зачет учащимся идут итоговые результаты тестирования ОФП и СФП выполнения всех тестов.

Суммарная оценка результатов тестирования равна:

Высокий уровень подготовленности – 7 баллов и выше;

Средний уровень подготовленности – от 4-7 баллов;

Низкий уровень подготовленности – 0-4.

Уровень результатов для перевода на следующий этап спортивной подготовки является высокий (7 и выше).

Минимальный проходной балл - не менее 7 баллов.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в виде тестов.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Тестовые задания.

В предложенных тестах необходимо выбрать один ответ.

1. В какой стране и в каком городе проходил Финал Клубного чемпионата мира 2019:

- а) Доха +
- б) Лондон
- в) Абу-Даби

2. Что в переводе с английского означает слово «футбол»:

- а) «Бей ногой»
- б) «Мячом и ступней» +
- в) «Ручной мяч»

3. Как называется штрафной удар, который совершают по воротам на расстоянии 11 метров:

- а) Аут
- б) Буллит
- в) Пенальти +

4. Что такое «офсайд»:

- а) «Вне игры» +
- б) Удаление
- в) Нарушение

5. Чем сигнализирует нарушение боковой судья основному арбитру:

- а) Свистком
- б) Рукой
- в) Флагом +

6. Что подразумевает судья, показывая игрокам «желтую карточку»:
- а) Замена игрока
 - б) Предупреждение +
 - в) Штрафной
7. Как называют игрока, который в соревновании забил больше всех голов:
- а) Вице-чемпион
 - б) Лидер
 - в) Лучший бомбардир +
8. В какой стране появился и начал развиваться футбол:
- а) Португалия
 - б) Англия +
 - в) Бразилия
9. Какие цвета карточек существуют в футболе:
- а) Зеленая, красная и желтая
 - б) Черная и красная
 - в) Красная и желтая +
10. Какое количество рефери необходимо для судейства одного футбольного матча:
- а) 3 +
 - б) 2
 - в) 7
11. При каких условиях футболисты играют красным или желтым мячом:
- а) Во время неблагоприятных погодных условий – дождь, снег, туман +
 - б) Когда начинается дополнительное время игры
 - в) Если мяч вылетел за пределы поля
12. Как называется награда, которая вручается лучшему бомбардиру по итогам календарного года:
- а) Золотая статуэтка
 - б) Золотой мяч
 - в) Золотая бутса +
13. Что такое финт в футболе:
- а) Технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть соперника +
 - б) Определение местоположения мяча
 - в) Второе наименование полузащитника
14. Сборной команде какой страны достался титул чемпиона мира по футболу в 2014 году:
- а) Португалия
 - б) Германия +
 - в) Бразилия
15. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста:

- а) Золотая бутса
- б) Статуэтка чемпиона
- в) Золотой мяч +

16. За сборную какой страны играл легендарный футболист Диего Марадона:

- а) Уругвая
- б) Аргентины +
- в) Бразилии

17. Что оформил игрок, забивший 3 мяча за один матч:

- а) Гандикап
- б) Автогол
- в) Хет-трик +

18. Как правильно расшифровывается аббревиатура УЕФА:

- а) Союз европейских футбольных ассоциаций +
- б) Союз евроинтегрированных футбольных ассоциаций
- в) Собрание европейских футбольных ассоциаций

19. Организатор мирового первенства по футболу:

- а) НХЛ
- б) ФИФА +
- в) Олимпийский организационный комитет

20. Продолжительность футбольного тайма, в минутах:

- а) 40
- б) 45 +
- в) 30

21. Какое количество игроков одновременно находится на игровом поле с двух сторон:

- а) 24
- б) 20
- в) 22 +

22. Футбольный матч состоит из частей, которые называются:

- а) Периодом
- б) Таймом +
- в) Сетом

23. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота:

- а) Автогол +
- б) Штрафной
- в) Ложный маневр

24. Какой футбольный клуб пять раз подряд становился победителем Лиги Чемпионов в 20 веке:

- а) Милан
- б) Барселона
- в) Реал Мадрид +

25. В какой стране впервые проходил Кубок мира ФИФА:

- а) Уругвай +
- б) Англия

в) Франция

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

14.1. Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки

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. 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 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.

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения.

Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития двигательной реакции. Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении. Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого вмонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита.

Упражнения для комплексного развития скоростных качеств. Игровые упражнения 1х0,1х1,2х0,2х1,3х0,3х1, выполняемые на максимальной скорости во встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха. Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.

Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений. Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3х10, 5х10, 3х18 м; Слаломный бег с отягощениями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски). Упражнения для развития силы Приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (3-5 кг), штангой (массой от 40 до 70 % к весу занимающихся) для школьников 15-17 лет с последующим быстрым

выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной и обеих ногах. В положении лежа на спине – сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера или амортизатора. Бег по песку, опилкам, в гору. В прыжке осуществлять броски футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также броски за счет энергетического маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя в 1м от стенки, наносить быстро удары по мячу, отскакивающему от нее (по 15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного или набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо.

Упражнения для развития выносливости. Равномерный бег. Переменный бег. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин, число повторений – 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Игры на поле для игры с мячом.

Упражнения для расслабления различных мышечных групп:

- встряхивание рук, мышцы расслаблены;
- поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища вперед;
- бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
- наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;
- потряхивание кистей рук над головой;
- выпад ногой в стороны – руки «уронить»;
- прогнуться назад, затем вперед руки расслабить;
- маховые движения ног в стороны; - потряхивание ног попеременно;
- маховые движения ног вперед-назад;
- лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их над головой;
- прыжки ноги врозь – вместе с хлопками в ладоши над головой;
- передвижение приставными шагами правым и левым боком;
- висы.

14.2. Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами с

включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений.

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 уклон 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 скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения; прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью; беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке; вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность; удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность; толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стелы одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение па руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать па 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.

Специальные игровые комплексы:

Игры для проявления быстроты. Салки. Пятнашки маршем. День и ночь. Круговая охота. Пустое место. Линейная эстафета. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.

Игры для проявления скоростно-силовых качеств. Веребочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафеты с прыжками в длину и в высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и др.

Игры для проявления выносливости. Сумей догнать. Удочка прыжковая. Салки лягушек. Водящий в круге. Футбольные салки. Точные передачи. В чужую зону. Футбольная полоса препятствий. Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафеты. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.

Игры для проявления силовых качеств. Кто сильнее? Борьба в квадратах. Гонка тачек. Зайцы и моржи. Скачки. Силачи. Попрыгунчики. Мяч ловцу. Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.

14.3 Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения)

Общая физическая подготовка

Практические занятия Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Техническая подготовка

Практические занятия

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 и 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 скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего 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) па точность.

Теоретическая подготовка

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

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Гигиенические основы ФК и С. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования владения мяча, выбор способа и направления владения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям. Основными задачами общей психологической подготовки являются:
 - воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
 - развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
 - развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
 - развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
 - развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
 - развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
 - развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
 - развитие волевых качеств личности футболиста.

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

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

14.4 Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 год обучения)

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Техническая подготовка

Практические занятия

Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов:

1. Ведение мяча:

внутренней и внешней сторонами подъема;
с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
с обводкой стоек.

2. Жонглирование мячом:

одной ногой (стопой);
двумя ногами (стопами);
двумя ногами (бедрами).

3. Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой.

4. Передачи мяча:

короткие, средние и длинные;
выполняемые разными частями стопы; головой;
если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5. Удары по мячу: по неподвижному мячу:

после прямолинейного бега;
после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
после имитации сопротивления партнера (игра 1x1).

по движущемуся мячу:

прямолинейное ведение и удар;
обводка стоек и удар;
обводка партнера и удар.

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

7. Удары в затрудненных условиях:

по летящему мячу;
из-под прессинга;
в игровом упражнении 1x1.

8. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

завершение игровых эпизодов;

штрафные и угловые удары;
обводка соперника (без борьбы или в борьбе);
отбор мяча у соперника; вбрасывание мяча из аута;

9. Техника передвижений в игре включает в себя:

обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости;

прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равномерном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются:

удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего вышесказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит принципа повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Занимающиеся должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10м и до 20х40м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Теоретическая подготовка

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека
Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта
Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

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

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

Психологическая подготовка

Задачи общей психологической подготовки:

- воспитание моральных черт и качеств личности;
- развитие процессов восприятия; - развитие внимания;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств, особенности смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания.

Средства и методы психологическая подготовка вратаря к конкретной игре:

- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- применение специального массажа;
- отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
- применение в разминки.

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

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль футболиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

План-график распределения часов в группах начальной подготовки после года

14.5 Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-2 год обучения)

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для вида спорта футбол. Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая подготовка

Практические занятия

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропуском» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

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

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

Основы техники вида спорта. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки.

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

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;

- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

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

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль борца, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Таблица 18. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

14.6 Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (3 год обучения)

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для вида спорта футбол. Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая подготовка

Практические Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

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

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8—10 м.

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

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

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от

расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

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

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

История возникновения олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле; «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;

- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

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

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов 4-го года обучения: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Инструкторская и судейская практика

Уметь организовывать группу, подача основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании.

Судейство игр в процессе учебно-тренировочных занятий.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной технической системе.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон противника. Определение путей дальнейшего обучения.

14.7 Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4-5 год обучения)

Общая физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых

способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для вида спорта футбол. Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая подготовка

Практические занятия

Техника передвижения. Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание. Витаминизация.

Физиологические основы физической культуры. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка. Системные волевые качества личности.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным

тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

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

Учебные и тренировочные игры

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

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

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов 4-го года обучения: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Инструкторская и судейская практика

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;
- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
- формирование склонности к педагогической работе. 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.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной технической системе.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон противника. Определение путей дальнейшего обучения.

Таблица 18. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до свыше трех лет

15. Учебно-тематический план

Таблица

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

	спорта			работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

	инвентарь и экипировка по виду спорта			подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы Для реализации программы у МБОУ ДО «СШ г.Пикалево им. Н.И.Жебко» имеется спортивный корпус, расположенный по адресу: Ленинградская область, Бокситогорский район, г. Пикалёво, ул. Гузеевская, дом 26.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и

спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1*2 м или 1*1 м)	штук	8
5.	Гантель массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для обработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Ворота футбольные, стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные, стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя

18.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	12

- спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование:

Таблица

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

- обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка гандбольная (двух цветов)	штук	14

- спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

Таблица

N 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	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации

					(лет)		(лет)		(лет)		(лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	шту к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	шту к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	шту к	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	шту к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	шту к	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	шту к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	ком пле кт	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	шту к	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	шту к	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	шту к	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающ	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

			егося								
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающ егося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «гандбол», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «гандбол», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), 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), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий обеспечивается освоением дополнительного профессионального образования по профилю педагогической деятельности (по программам повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000.

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденная приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1230.

19.2 Список источников:

1.Абрамов Е.Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996.

2.Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детскоюношеском футболе: научно-методическое пособие / Л.В. Антонов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.

3.Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.

4.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

5.Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.

6.Годик МЛ. Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.

7.Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

8.Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

9.Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки. 2-е изд. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

10. Голомазов С.В. Футбол: методика тренировки техники игры головой. 2-е изд. / С.В.

11. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

12. Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо. Техническая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.

13. Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо. Физическая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.

14. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для институтов ФК / В.П. Губа. - М.: Терра-спорт, 2003.

15. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, П.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.

16. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. - М.: Советский спорт, 2008.

17. Качалин Г.Д. Тактика футбола. ФиС, 1986 г.

18. Козловский В.И. Юный футболист. ФиС, 1974 г.

19. Кузнецов А. «Футбол. Настольная книга детского тренера», М., 2008 г.;

20. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на р; личных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис... д-ра пед. наук. - Омск, 1998.

21. Лаптев А.П. Режим футболиста. ФиС, 1983 г.

22. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.

23. Матвеев ЛИ. Теория и методика физической культуры. - М.: Физку/ тура и спорт, 1991.

24. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е из стереотипа. - М.: Советский спорт, 2007.

25. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. ФиС, 1988 г.

26. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.

27. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 года № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

28. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.

29. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курашина. - М.: Советский спорт, 2003.

30. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. - М.: Физическая культура, 2007.

31. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999.

32. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2002. - 480 с.

33. Штундер Х., Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. ФиС, 1970 г.

19.3 Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Олимпийский Комитет России (<http://olympic.ru>)

3. Официальный сайт Федерации футбола России (<http://www.rfs.ru/>)

4. Библиотека международной спортивной информации (<http://bmsi.ru/doc/>)

5. Электронная библиотека (<http://www.bibliofond.ru/>)

6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib. sportedu.ru/press/>)

7. Теория и методика физического воспитания спорта (<http://www.fizkulturasport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovvthekvondo.html?showall=1>)

8. РУСАДА. За честный и здоровый спорт: (<http://rusada.ru/>)

20. Дистанционное обучение

Реализация Программы в дистанционном формате и в формате

индивидуальных занятий проходят по утвержденному расписанию и в соответствии с "Положением о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий".

Для работы в дистанционном режиме тренера-преподаватели используют разнообразные мессенджеры и программы для видеосвязи (выбор программ осуществляется в зависимости от технических возможностей обучающихся).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 183654809276204423243447297206989860344020309169

Владелец Краснова Юлия Владимировна

Действителен с 20.10.2023 по 19.10.2024