

Управление образованием администрации  
муниципального образования Ейский район

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор И.В. Резниченко  
«31» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «Футбол»

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. №1000)*

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы:  
на этапе начальной подготовки- 3  
года;  
на учебно-тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)-  
5 лет.

Автор-составитель:  
Гончар Галина Владимировна,  
заместитель директора

п. Октябрьский,  
2023г.

## Содержание

I. Общие положения.		
1.1.	Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»	3
1.2.	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».		
2.1.	Сроки реализации	4
2.2.	Объем программы	5
2.3.	Виды обучения	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	8
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8.	Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III. Система контроля.		
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	21
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	25
IV. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»		
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.2.	Учебно-тематический план	40
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.		
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».		
6.1.	Материально-технические условия	46
6.2.	Кадровые условия	48
6.3.	Информационно-методические условия	48

## I. Общие положения.

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «футбол», указанной в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - ФССП).

Таблица 1

### Наименование спортивной дисциплины в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины
Футбол	001 001 2611Я

Программа разработана МКОУ ДО СШ МО Ейский район с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022г. № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);
- приказ 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- и иных документов.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области ФК и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

#### **Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:**

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

**1.2. 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. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Задачи реализации Программы:**

На этапе начальной подготовки:

познакомить с основами безопасного поведения при занятиях спортом;

развивать уровень физической подготовленности;

научить основам техники вида спорта «Футбол»;

познакомить с общими антидопинговыми правилами; учить соблюдать антидопинговые правила;

подготовить к выполнению контрольно-переводных нормативов (испытаний).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

познакомить с правилами безопасности при занятиях видом спорта «Футбол» и учить успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

развивать умения по соблюдению режима учебно-тренировочных занятий;

познакомить с основными методами саморегуляции и самоконтроля;

научить общим теоретическим знаниям о правилах вида спорта «Футбол»;

углубить знания антидопинговых правил;

научить соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

подготовить к ежегодным контрольно-переводным нормативам (испытаниям); подготовить к участию в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году; подготовить к участию в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований Краснодарского края, начиная с четвертого года;

создать условия для получения уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».**

Вид спорта «футбол» - командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои.

**2.1. Сроки реализации** этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице 2.

Таблица 2

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов ( в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Минимальная наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12

На этапы спортивной подготовки принимаются лица, желающие заниматься футболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, которые в календарный год зачисления должны достичь установленного возраста зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МКОУ ДО СШ МО Ейский район разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

В МКОУ ДО СШ МО Ейский район допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице 2.

## 2.2. Объем программы.

Объем Программы рассчитан на 52 недели и указан в Таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Количество часов в неделю	5	6	8	10	10	10	12	12
Общее количество часов в год	260	312	416	520	520	520	624	624

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- восстановительные мероприятия;
- участие в спортивных и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе НП- 2-х часов;

на этапе УТ- 3-х часов.

При поведении 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 допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МКОУ ДО СШ МО Ейский район:

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 трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

**Учебно-тренировочные мероприятия**- мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся МКОУ ДО СШ МО Ейский район в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 4.

Таблица 4

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### Спортивные соревнования.

Составная часть обучения спортсменов в МКОУ ДО СШ МО Ейский район, которая планируется таким образом, чтобы по своей направленности степени трудности она соответствовала задачам, поставленным спортсменами на определенном этапе многолетней спортивной подготовки - соревновательная деятельность.

Спортивные соревнования - состязание (матч) среди команд в целях выявления лучшего участника матча, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

В процессе спортивной подготовки различают:

- **контрольные соревнования**, в которых проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. Служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание;
- **основные соревнования** - это календарные соревнования, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению. Целью основных соревнований является повышение квалификации спортсмена.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 5.

Таблица 5

#### Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Контрольные	3	4	4	3	3	3	1	1
Основные	-	-	-	1	1	1	1	1

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение №1)

Учебно-тренировочный процесс в МКОУ ДО СШ МО Ейский район ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). На основании показателей объема тренировочной нагрузки (Таблица 3) и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5) составлен годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности футболистов (Приложение 1), из них 46 недель учебно-тренировочных мероприятий в условиях спортивной школы и 6 недель учебно-тренировочных сборов в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере и (или) самостоятельной подготовки на период активного отдыха (до трех недель летнего периода и до трех недель зимнего периода).

Начало учебно-тренировочных занятий осуществляется с 1 сентября, проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут) (пп.3.2 Приказа №634). На основании годового плана

спортивной подготовки МКОУ ДО СШ МО Ейский район утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями.

Учебно-тренировочный процесс в МКОУ ДО СШ МО Ейский район ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МКОУ ДО СШ МО Ейский район.

### **2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания - семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера - преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в футболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно - полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 6.

Таблица 6

#### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№п/п</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>1</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		



1.1.	Судейская практика	<p><b>Для групп НП</b> Теоретическое изучение: Ознакомление с правилами вида спорта. Команды (жесты) спортивны судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p><b>Для групп УТ до 3-х лет</b> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.</p> <p><b>Для групп УТ св. 3-х лет</b> Практическое изучение: Участие в судействе соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря.</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Для групп УТ</b> Практическое изучение: Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.</p>	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье - это здорово» «Полезный разговор»</p>	<p>июнь август сентябрь октябрь</p> <p>в течении года</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><u>Теоретическое изучение:</u> Применение восстановительных мероприятий - душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины. <u>Практическое изучение:</u> Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий - душ, баня, водные процедуры, массаж, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.</p>	в течении года
2.3.	Профилактика	<u>Беседы:</u>	в течение

	травматизма	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. <u>Практическое изучение:</u> Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы: «Наш дом-Россия» «Война - печальной слова нет»  Ознакомление с государственными символами России.	В течение года
	Практическая подготовка: Проведение физкультурно-массовых мероприятий	Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне; Турнир посвященный Дню защитника Отечества «Своих не бросаем»;  Турнир «Мы помним тебя, Беслан»	Май  Февраль
	Встречи с именитыми, спортсменами, ветеранами военной в течение года	Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер -классов, службы показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.	Сентябрь  В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и знаний, способствующих достижению высоких спортивных результатов; Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения; Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику; Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий, музеев, походы	В течение года
5.	Лекционно-просветительная работа со спортсменами	Беседа о информационной безопасности . Участие в соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на соревнованиях. Правила поведения во время соревнований по видам спорта. Ответственность за правонарушения. Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в ( на ) наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»	В течение года

6.	Работа с тренерами	Проведение тренерских советов по теме: «Методика воспитательно-профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов»  Организация летней-оздоровительной кампании для обучающихся.	Январь  май
7.	Работа с родителями	Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса. Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и спортсменов: -умственное развитие -воспитание нравственной культуры -воспитание эстетической культуры -воспитание физической культуры и здорового образа жизни -воспитание трудолюбия и профориентация	В течение года

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

В МКОУ ДО СШ МО Ейский район осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним. Ежегодно проводятся занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов и об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в МКОУ ДО СШ МО Ейский район;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или

запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают начальные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Физкультурно-	1-2 раза в год	Составление отчета о

	спортивное мероприятие «Честная игра»		проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Антидопинговая викторина «Играй честно»	январь	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в районе.
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным	1 раз в год	Обучающимся дают углубленные знания по тематике; согласовать с ответственным за антидопинговое

	стандартом «Запрещенный список»		обеспечение в организации
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	март-апрель	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

### **Учебно-тренировочный этап.**

#### **Первый год.**

Освоение терминологии, принятой в футболе.

1. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.

2. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.

#### **Второй год.**

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке.

3. Судейство на учебных играх в своей группе.

#### **Третий год.**

1. Вести наблюдение за обучающимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

#### **Четвертый год.**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической

подготовке.

3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.

**Пятый год.**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-футбол.

4. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице 8.

Таблица 8

**План инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
--	----------------------	----------------	--

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

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

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;



- полноценные разминки изаключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов(дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания. Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов. В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло - молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином(овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками.

В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и

планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не восстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

#### **Восстановительные мероприятия и средства.**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики футбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаляющего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Учебно-тренировочный этап</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин.  10-20 мин  5-15 мин  Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин Само- и гетерорегуляция

Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин само-и гетерорегуляция.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 -10 мин
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 - 10 мин  5 мин  Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция

После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировки ежедневно  1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режимсна, аутогенная саморегуляция

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице 9.

Таблица 9

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по все этапам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### **III. Система контроля.**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

##### **На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;  
овладение основами техники вида спорта «футбол»;  
повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;  
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;  
укрепление здоровья;  
повышение уровня 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 и не нарушать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

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.

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МКОУ ДО СШ МО Ейский район, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в Приложении №2.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (в мае).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах 10,11.

Таблица №10

#### Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Футбол» ( для мальчиков)

№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1 7-8 лет			НП-2 8-9 лет			НП-3 9-10 лет		
		баллы			баллы			баллы		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (с)	-	-	-	5.6	5.8	6.0	5.4	5.6	5.8
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	115	100	130	125	120	140	135	130
3	Челночный бег 3х10м (с)	-	-	-	9.10	9.20	9.30	9.00	9.10	9.20
4	Бег на 10 м с высокого старта (с)	2.15	2.25	2.35	2.10	2.20	2.30	2.05	2.15	2.25
5	Ведение мяча 10 (с)	3.10	3.15	3.20	2.90	2.95	3.00	2.80	2.85	2.90

6	Ведение мяча с изменением направления 10 м(с)	-	-	-	8.40	8.50	8.60	8.20	8.30	8.40
7	Ведение мяча 3x10м (с)	-	-	-	11.40	11.50	11.60	11.30	11.40	11.50
8	Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	-	-	-	8	6	5	9	7	6

Таблица №11

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

№ п/п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ														
		Т-1 10-11 лет			Т-2 11-12 лет			Т-3 12-13 лет			Т-4 13-14 лет			Т-5 14-15 лет		
		баллы			баллы			баллы			баллы			баллы		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег на 10 м с высокого старта (с)	2.10	2.15	2.20	2.05	2.10	2.15	2.00	2.05	2.10	1.95	2.00	2.05	1.90	1.95	2.00
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	165	160	180	170	165	185	175	170	190	180	175	195	185	180
3	Бег на 30 м (с)	5.20	5.30	5.40	5.10	5.20	5.30	5.00	5.10	5.20	4.90	5.00	5.10	4.80	4.90	5.00
4	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	35	30
5	Челночный бег 3X10 м (с)	8.60	8.65	8.70	8.55	8.60	8.65	8.50	8.55	8.60	8.45	8.50	8.55	8.40	8.45	8.50
6	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	7.70	7.75	7.80	7.65	7.70	7.75	7.60	7.65	7.70	7.55	7.60	7.65	7.50	7.55	7.60
7	Ведение мяча 10 м(с)	2.50	2.55	2.60	2.45	2.50	2.55	2.40	2.45	2.50	2.35	2.40	2.45	2.30	2.35	2.40
8	Ведение мяча 3X10 м (с)	9.80	9.90	10.0	9.70	9.80	9.90	9.50	9.60	9.70	9.30	9.40	9.50	9.20	9.30	9.40
9	Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	7	6	5	7	6	5	8	7	6	9	8	7	10	9	8
10	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (кол-во попаданий)	7	6	5	7	6	5	8	7	6	9	8	7	10	9	8
11	Вбрасывание мяча на дальность (м)	10	9	8	10	9	8	11	10	9	12	11	10	13	12	11
<b>Уровень спортивной квалификации</b>																

					Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
--	--	--	--	--	---

Методика тестирования показателей общей физической и технической подготовки.

Бег на 10 м с высокого старта (с) – Бег проводится на футбольном поле с высокого старта.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Поступающий (обучающийся), не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Челночный бег 3 x 10 м (с) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» поступающий (обучающийся) пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Бег на 30 м (с) – Бег проводится на футбольном поле с высокого старта.

Ведение мяча 10 м (сек) – Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек) – Выполняется с высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий (обучающийся) должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша.

Ведение мяча 3 x 10 м – Ведение мяча 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек

Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий) - Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. Расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м.

Передача мяча в «коридор» (10 попыток) - Поступающий (обучающийся) из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 \* 1 и 2 \* 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой.



### Вбрасывание мяча на дальность

Полевые игроки. Вбрасывающий находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага). Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

Вбрасывание мяча (вратарём). Вратарь находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу. Рабочая фаза - бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки с движением её в сторону броска, через голову, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см) – Поступающий (обучающийся), стоя на платформе, выполняет прыжок вверх с места со взмахом рук.

Примечание: Тестирование показателей общей физической подготовки и технической подготовки должно проходить в спортивной обуви.

## **IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол».**

Этап начальной подготовки 1-3 года обучения.

### **Общая физическая подготовка.**

#### **1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### **2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание 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 лёжа – 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.

#### **3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

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

#### **4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат.

#### **5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.**

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических

снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

#### 6. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, пионербол, регби (по упрощённым правилам).

#### 7. ПЛАВАНИЕ.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25 м, 50 м.

#### **Техническая подготовка.**

Удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или левой ногой, обманные движения, отбор мяча. Игра в футбол по упрощённым правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

*Техника передвижения.* Бег: обычный, спиной вперед, приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с разбега.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, но по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). 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 движущемуся партнеру.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

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

*Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

#### Тактика нападения

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

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

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

*Групповые взаимодействия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или

среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

*Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

**Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка.**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в СССР и России. Физическая культура в школах и связь её с содержанием занятий в спортивной школе.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Достижения советских и российских футболистов в международных соревнованиях по футболу. Всероссийские соревнования по футболу, чемпионат и Кубок России. Спортивные биографии лучших российских футболистов и «звёзд» мирового футбола. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тема 5. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 7 до 10 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объём, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Применение технических приёмов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объём, разносторонность и эффективность тактической подготовленности.

Тема 8. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка

футболистов.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание её в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 9. Планирование спортивной подготовки.

Дневник самоконтроля обучающегося, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок.

Тема 10. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения техники и тактики футбола. Демонстрация (показ) технических приёмов тренером-преподавателем, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приёмов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы развития физических качеств.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров.

Тема 12. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Кратко, с объявлением, - непосредственно перед игрой.

Анализ игры: положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и игроков, связанные с выполнением тренерской установки. Причины того или иного результата игры.

Тема 13. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Понятие о допинге и антидопинговом контроле.

### **Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка на данных этапах является - формированием связей (внутри видовых) между составляющими компонентами конкретного вида подготовки.

Интегральная подготовка, подразумевает комплексную реализацию разнообразных компонентов подготовленности обучающихся (общефизическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) в процессе реализуемой учебной и тренировочной деятельности.

## **Тренировочный этап 1- 3 года обучения.**

### **Общая физическая подготовка.**

#### **1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### **2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание 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 лёжа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и

опускание туловища.

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

### 3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

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

Упражнения с медболом (не более 3 кг).

### 4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места, перевороты (в стороны и вперёд).

### 5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.

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

### 6. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка, перекладина.

### 7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби (по упрощённым правилам).

### 8. ПЛАВАНИЕ.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Равномерный бег от 10 до 20 минут.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. д.). Бег с изменением направления (до 180'). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым ускорением на 5-7 метров, отдых до полного восстановления. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку; эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «Скакун», «Прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег дистанция не менее 60 метров (несколько повторений в серии, выполняется на фоне неполного восстановления). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным (увеличенным) по численности составом.

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

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

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

#### **Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в официальных спортивных соревнованиях.

#### **Техническая подготовка**

*Техника передвижения.* Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуклета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением.

*Остановка мяча.* Остановка мяча 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.

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

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

*Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка 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 мяча 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 катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

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

Перевод мяча через перекладину, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения

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

*Групповые взаимодействия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

Тактика защиты

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

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

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

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

земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободно от опеки партнеру.

Тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

### **Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в СССР и России. Физическая культура в школах и связь её с содержанием занятий в спортивной школе. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских и советских спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Достижения советских и российских футболистов в международных соревнованиях по футболу. Всероссийские соревнования по футболу, чемпионат и Кубок России. Спортивные биографии лучших российских футболистов и «звезд» мирового футбола. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

Российский футбольный союз, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней на разных этапах и в разных циклах.

Тема 5. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 10 до 18 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.



Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Понятие о спортивной технике. Объём, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Применение технических приёмов в различных игровых ситуациях. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объём, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Tактические замены в игре.

Тема 8. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка футболистов.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание её в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 9. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение взаимодействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Основные положения перспективного и круглогодичного планирования тренировки футболистов на различных этапах подготовки.

Периодизация учебно-тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объёме и интенсивности процесса тренировки футболистов различных возрастных групп и спортивной квалификации. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов.

Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения техники и тактики футбола. Демонстрация (показ) технических приёмов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приёмов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы развития физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьёй в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Требования к организации и проведению соревнований. Регламент и положение

соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявка, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время её проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением, - непосредственно перед игрой. Рассказ о тактике игры команды. Задания отдельным игрокам и звеньям. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемая тактическая схема, стиль игры.

Использование перерыва между таймами. Разбор допущенных ошибок в первой половине игры отдельных игроков, звеньев и команды в целом. Замены игроков, при необходимости изменения тактического плана в процессе игры.

Анализ игры: положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и игроков, связанные с выполнением тренерской установки. Причины того или иного результата игры.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учёбы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, настроения, работоспособности. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как фактора предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которой является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговом контроле.

Массаж, разновидности массажа, основные приёмы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Тренировочный этап - 4-5 года обучения.

### **Общая физическая подготовка.**

#### **1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

#### **2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание 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 лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### 3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

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

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

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

### 4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

### 5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.

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

### 6. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка, перекладина.

### 7. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби (по упрощённым правилам).

### 8. ПЛАВАНИЕ.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т. д.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Равномерный бег от 10 до 20 минут.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым ускорением на 5-7 метров, отдых до полного восстановления. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку; эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «Скакун», «Прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег дистанция не менее 60 метров (несколько повторений в серии, выполняется на фоне неполного восстановления). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным (увеличенным) по численности составом.

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

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

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой

скакалкой.

### **Участие в спортивных соревнованиях.**

Участие в официальных спортивных соревнованиях.

### **Техническая подготовка.**

Проводить техническую и тактическую подготовку на основе закрепления и совершенствования материала предыдущего этапа

Техническая подготовка

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

*Удары по мячу ногами.* Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. 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 предлагаемого 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 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 обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

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

*Отбор мяча.* Совершенствование в отборе 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 и в движении, без падения; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактика нападения

*Индивидуальные действия.* Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечения соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключение из глубины обороны. Умение правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

*Групповые взаимодействия.* Взаимодействие 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. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

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

Тактика защиты

*Индивидуальные действия.* Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

*Групповые взаимодействия.* Совершенствование правильного выбора страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные взаимодействия.* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика игры вратаря.* Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Тренировочные игры

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

### **Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, центры по футболу.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки - обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности

технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры - основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) - основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. Периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный.

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава - непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

### **Интегральная подготовка.**

Интегральная подготовка на данных этапах является - закрепление связей (внутри видовых) между составляющими компонентами конкретного вида подготовки.

Интегральная подготовка, подразумевает комплексную реализацию и закрепление разнообразных компонентов подготовленности спортсменов (общефизическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая) в процессе реализуемой соревновательной и тренировочной деятельности.

## **4.2. Учебно-тематический план.**

Таблица 12

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 культурой 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 «футбол». Теоретические знания о технике их выполнения. Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов.

	Теоретические основы судейства, правила вида спорта «футбол»	≈ 13/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных сооружений. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных. Системы зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»
	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 и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 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.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» спортивная дисциплина «футбол».

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МКОУ ДО СШ МО Ейский район проводится с учетом спортивной дисциплины «футбол» вида спорта «футбол» и этапов спортивной подготовки.

При составлении годового учебно-тренировочного плана МКОУ ДО СШ МО Ейский район реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «футбол» вида спорта «футбол».

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки.

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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».

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику);
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта (ровная, сухая поверхность площадки, температура в зале не менее 15-17С, влажность - не более 30-40%);

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### **Требования безопасности во время занятий:**

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по площадке во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны площадки.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

- Во время занятий на площадке не должны присутствовать посторонние лица;
- Игрок должен знать и при выполнении заданий и упражнений уметь применять приемы самостраховки и группировки во избежание получения травмы ;
- Соблюдать игровую дисциплину;
- Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя, не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера-преподавателя;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя;
- избегать толчков, ударов и столкновений с другими игроками;
- не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих;
- не выполнять упражнений, не предусмотренных заданием тренера-преподавателя;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь только по прямому назначению.
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности по окончании занятия:**

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет.

#### **Требования безопасности перед началом соревнований.**

- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- Провести разминку.

#### **Требования безопасности во время соревнований.**

Спортивные площадки и залы должны быть стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;

Соблюдение правил безопасного поведения участниками соревнований:

- Участники должны пройти инструктаж по технике безопасности и иметь медицинский допуск к играм;
- Строгое соблюдение правил соревнований;
- Участие в соревновании только в спортивной одежде и обуви, предусмотренной правилами соревнований;
- Строгое выполнение всех требований и команд тренера-преподавателя, судьи, капитана команды;
- Немедленное сообщение о каждом несчастном случае (травме) руководителю соревнований;

- Немедленное прекращение соревнований при обнаружении неисправности инвентаря и оборудования.

#### **Требования безопасности по окончании соревнований**

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно- связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам.

Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».**

МКОУ ДО СШ МО Ейский район, осуществляющая спортивную подготовку, должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы. В том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций осуществляющих спортивную подготовку и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины «футбол» (Таблица №13);
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы (Таблица №14).

Таблица 13

<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>		
№ п\п	Наименование	Количество на 1 отделение
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	4 шт.
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	4 шт.
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	8 шт.
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5кг)	3 комплекта
6	Манекен футбольный ( для отработки ударов и обводки)	1 комплект
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	4 комплекта
8	Сетка для переноски мячей	2 шт.
9	Стойка для обводки	20 шт.
10	Секундомер	1 шт.
11	Свисток	1 шт.
12	Тренажер «лесенка»	2 шт.
13	Фишки для установления размеров площадки	50 шт.
14	Флаг для разметки футбольного поля	6 шт.
15	Ворота футбольные стандарт с сеткой	2 шт.
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	2 шт.
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	1 шт.
18	Мяч футбольный (размер № 3)	14 шт.
19	Мяч футбольный (размер № 4)	14 шт.
20	Мяч футбольный (размер № 5)	12 шт.

Таблица 14

<b>Спортивная экипировка</b>		
№ п\п	Наименование	Количество
1	Брюки тренировочные для вратаря	1шт./1 обуч.
2	Гетры футбольные	2шт./1 обуч.
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	1шт./1 обуч.
4	Костюм спортивный тренировочный	1шт./1 обуч.
5	Перчатки футбольные на вратаря	1 пара
6	Свитер футбольный для вратаря	1шт./1 обуч.
7	Форма игровая (шорты и футболка)	1 компл./1 обуч.
8	Футболка тренировочная с длинным рукавом	1шт./1 обуч.

9	Футболка тренировочная с коротким рукавом	1 шт./1 обуч.
10	Шорты футбольные	1 шт./1 обуч
11	Щитки футбольные	1 пара/1 обуч
12	Бутсы футбольные	1 пара/1 обуч
13	Манишка футбольная (двух цветов)	14 шт.

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

В деятельности по реализации Программы в МКОУ ДО СШ МО Ейский район участвуют педагогические и руководящие работники.

Укомплектованность МКОУ ДО СШ МО Ейский район педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице №15.

Таблица 15

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по футболу	НП	5
	Тренер-преподаватель по футболу	УТ	4
	Инструктор-методист		1

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку соответствует требованиям установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

#### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренеры-преподаватели МКОУ ДО СШ МО Ейский район проходят курсы повышения квалификации 1 раз в 3 года, по необходимости проходят профессиональную переподготовку, используют современные дистанционные технологии, участвуют в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах. Молодые специалисты формируют профессиональные навыки через наставничество.

### 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.



Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению учебно-тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном волейболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими спортивную подготовку.**

1. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org>.
2. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.olympic.org>.
3. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru>.
5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>.
6. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru>.
7. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>.
8. Сайт проекта «ФизкультУра». [Электронный ресурс]- Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
9. Российский футбольный союз [Электронный ресурс]- <https://rfs.ru/>

Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>

Тренировки по футболу, видеоуроки <https://uroki4you.ru/trenirovki-po-futbolu-video-uroki.html>

12 документальных фильмов о футболе <https://www.championat.com/football/article-4002363-12-dokumentalnyh-filmov-i-serialov-o-futbole.html>

#### **Список литературных источников.**

1. Тюленков С.Ю., Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Terra-Спорт, 2010-86с.
2. Плои Б.И., Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плои. - Москва: Terra- Спорт, 2012. - 240 с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.

4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. Золотарёв А.П., Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
7. Лапшин О.Б., Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
8. Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
9. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
10. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
13. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.



Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		1год обучения		2год обучения		3год обучения		1год обучения		2год обучения		3год обучения		4год обучения		5год обучения	
		Недельная нагрузка в часах															
		5		6		8		10		10		10		12		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		2		3		3		3		3		3	
		Наполняемость групп (человек)															
		14-28		14-28		14-28		12-24		12-24		12-24		12-24		12-24	
		1	Общая физическая подготовка	15%	39	15%	47	14%	59	14%	73	14%	73	13%	68	13%	81
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	8%	42	8%	42	9%	47	10%	62	11%	69
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	7%	37	7%	37	7%	37	8%	50	8%	50
4	Техническая подготовка	47%	122	45%	140	45%	187	36%	187	35%	182	36%	187	20%	125	19%	118
5	Тактическая подготовка	0,5%	1	0,5%	2	1%	4	3%	16	2%	10	4%	21	5%	31	6%	37
6	Теоретическая подготовка	1%	3	1%	3	0,5%	2	2%	10	2%	10	1%	5	3%	19	3%	19
7	Психологическая подготовка	0,5%	1	0,5%	2	0,5%	2	2%	10	3%	16	2%	10	3%	19	3%	19
8	Интегральная подготовка	32%	84	34%	106	35%	146	22%	115	23%	120	22%	115	28%	174	26%	162
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2%	10	2%	10	2%	10	2%	13	3%	19

10	Тестирование и контроль	2%	5	2%	6	2%	8	2%	10	2%	10	2%	10	4%	25	4%	25
11	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2%	5	2%	6	2%	8	2%	10	2%	10	2%	10	4%	25	4%	25
<b>Общее количество</b>		<b>100%</b>	<b>260</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>520</b>	<b>100%</b>	<b>520</b>	<b>100%</b>	<b>520</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>

**Тесты по футболу**  
**для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы**

**Правильный вариант ответа отмечен знаком +**

**1. Как переводится слово «футбол»?**

- нога + мяч
- + ступня + мяч
- бить + мяч
- пинать + мяч

**2. У какой из названных стран больше титулов «Чемпион мира» по футболу?**

- Англия
- Испания
- СССР
- + Уругвай

**3. Какая максимально допустимая длина футбольного поля?**

- 140 м
- + 120 м
- 110 м
- 100 м

**4. Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?**

- 90 м
- 85 м
- 80 м
- + 75 м

**5. Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?**

- торцевая линия
- поперечная линия
- боковая линия
- + линия ворот

**6. На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?**

- 15 м
- 15,5 м
- 16 м
- + 16,5 м

**7. Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?**

- внутри дуги голкипер может играть руками
- внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела
- + при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги
- с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.

**8. Сколько флагов используется в разметке футбольного поля?**

- + 4
- 6
- 8
- 10

**9. Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот)?**

- 7,12 м

- 7,22 м
- + 7,32 м
- 7,42 м.

**тест 10. Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот)?**

- 2,14 м
- 2,24 м
- 2,34 м
- + 2,44 м

**11. Какая окружность футбольного мяча?**

- 56 – 58 см
- 65 – 67 см
- + 68 – 70 см
- 69 – 71 см

**12. Какой вес футбольного мяча до начала игры?**

- 300 – 330 г
- + 410 – 450 г
- 425 – 475 г
- 470 – 500 г

**13. Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?**

- 6
- + 7
- 8
- 9

**14. Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?**

- + жеребьёвкой
- по решению арбитра
- на выбор гостей
- на выбор хозяев

**15. Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?**

- с начального удара
- с удара от ворот
- с углового удара
- + со свободного удара

**16. С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?**

- с момента касания игрока к мячу
- + с момента начала движения мяча
- когда мяч пройдёт путь равный длине его окружности
- когда после начального удара к мячу коснётся другой игрок

**17. С какой точки выполняется свободный удар, назначенный в пределах площади ворот, в пользу атакующей команды?**

- с места нарушения
- с 11-метровой отметки
- с места пересечения линии ворот и боковой линии, ограничивающей площадь ворот
- + с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нарушения

**18. С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?**

- с места нарушения
- с угла площади ворот
- с линии площади ворот, параллельной линии ворот
- + с любой точки площади ворот

**19. В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?**

- при ударе от ворот
- при вбрасывании
- при угловом ударе
- + при штрафном ударе

**тест-20. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?**

- + гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- гол не засчитывает и назначает удар от ворот
- гол не засчитывает и назначает штрафной удар в пользу обороняющейся команды
- гол засчитывает и выносит игроку предупреждение

**21. Какое решение принимает футбольный арбитр, если при выполнении пенальти правила нарушает вратарь обороняющейся команды, но гол был забит?**

- гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- гол засчитывает и назначает ещё одно пенальти
- гол засчитывает и назначает начальный удар в сторону обороняющейся команды
- + гол засчитывает и назначает начальный удар в пользу обороняющейся команды

**22. Какое решение принимает футбольный арбитр, если партнёр игрока, пробивающего пенальти, до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу и гол был забит?**

- засчитывает гол
- не засчитывает гол и назначает свободный удар в пользу обороняющейся команды с места, где в момент удара находился партнёр бьющего, нарушивший правила
- не засчитывает гол и назначает удар от ворот
- + не засчитывает гол и назначает повтор пенальти

**23. Какое решение принимает футбольный арбитр, если вратарь отбил мяч за пределы поля, а его партнёр до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу?**

- + назначает повтор пенальти
- назначает введение мяча в игру атакующей командой (угловой или вбрасывание)
- назначает свободный удар в пользу команды, выполняющей пенальти, с места, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила
- назначает «спорный мяч» в месте, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

**24. Какое решение принимает футбольный арбитр, если после начального удара мяч попадает в ворота?**

- не засчитывает гол, при попадании мяча в любые ворота
- засчитывает гол при попадании мяча в любые ворота
- засчитывает гол, при попадании мяча только в свои ворота
- + засчитывает гол, при попадании мяча только в чужие ворота

**25. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?**

- + засчитывается только в чужие ворота
- засчитывается только в свои ворота
- засчитывается при попадании в любые ворота
- не засчитывается

**26. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после углового удара попадает в ворота?**

- + засчитывается только в чужие ворота
- засчитывается только в свои ворота
- засчитывается при попадании в любые ворота
- не засчитывается

**27. Что должен назначить футбольный арбитр, если игрок, выполняющий штрафной (свободный, угловой, удар от ворот) повторно коснётся мяча?**



- назначить повтор удара
- назначить спорный мяч в месте повторного касания
- назначить штрафной удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания
- + назначить свободный удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания

**28. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?**

- 1
- 3
- 4
- + 5

**29. При** - обороняющийся вратарь и бьющий игрок

- + оба вратаря и бьющий игрок
- оба вратаря и игроки, уже выполнившие 11-метровые удары
- оба вратаря и игроки, ещё не выполнявшие 11-метровые удары

**тест\_30. Из скольких ударов от каждой команды состоят повторные серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе, если первая серия закончилась ничьей?**

- + 1
- 3
- 4
- 5

**31. Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?**

- штрафной удар
- + свободный удар
- замена
- конец матча

**32. Что означает предьявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?**

- замечание
- + предупреждение
- удаление
- замена

**33. Что означает предьявленная футбольным арбитром красная карточка?**

- замечание
- предупреждение
- + удаление
- замена

**34. Что означает жест помощника футбольного судьи – поднятый над головой флаг между двумя руками?**

**выполнении в футболе серии «послематчевых пенальти» для определения победителя, кто из игроков может находиться вне центрального круга?**

- офсайд («вне игры»)
- удаление
- + замена

- выход мяча за пределы поля

**35. Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время футбольного матча?**

- игрок, против которого было совершено нарушение или игрок, находящийся ближе других к месту нарушения
- + любой игрок
- любой игрок, кроме вратаря
- любой игрок, ещё не выполнявший в этом матче пенальти

**36. Если футбольный вратарь получил травму, а команда использовала все замены, кому разрешается выполнять обязанности голкипера?**

- запасному вратарю
- + любому игроку на поле
- тренеру команды
- никому (команда играет без вратаря)

**37. Какой диаметр центрального круга?**

- 9,15 м
- + 18,3 м
- 27,45 м
- 36,6 м

**38. Если мяч отскакивает в поле от углового флажка, то какое решение должен принять футбольный арбитр?**

- назначить угловой или удар от ворот
- назначить вбрасывание из-за боковой линии
- + ничего не предпринимать (игра продолжается)
- назначить «спорный мяч»

**39. В каком месте заменённый игрок должен покинуть футбольное поле?**

- в месте пересечения боковой и центральной линий со стороны технической зоны
- в месте пересечения боковой и центральной линий с любой стороны поля
- + за боковую линию в точку, ближайшую к месту нахождения заменённого футболиста
- за линию ворот

**40. Необходимо ли назначать «спорный мяч», если мяч попал в главного арбитра?**

- необходимо всегда
- никогда не надо
- + необходимо, если это попадание повлияло на ход матча
- только в случае, когда от арбитра мяч попал в ворота