Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования Рязанской области
«Спортивная школа «Александр Невский»

Принята на заседании
методического и педагогического совета
от «12» апреля 2023г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор
Н.В.Калинин
«12» апреля 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

по виду спорта «футбол»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы:8 лет

Авторы программы:

Залогина Е.Н., заместитель директора по СМР

Каширский А.Н., тренер

р.п.Александро-Невский
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общие положения ……3
1.2. Цель программы…….……....5
2.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……....……5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ……. ….7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …...8
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной бразовательной программы спортивной подготовки…….…8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план…….....15
2.5. Календарный план воспитательной работы ……17
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним …….....20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики……22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..24
3.Система контроля…….……...26
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях ……..26
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки……...……...28
4.Рабочая программа …….……....33
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……..33
5.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам……..……95
6.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……95
6.1. Материально-технические условия……96
6.2. Кадровые условия реализации Программы ……...99
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы……..101

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее- Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам указанным в таблице 1, с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» , утверждённым приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1000.

Таблица 1.

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «футбол» - 0010002611Я

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1	футбол	0010012611Я

Примечание.
Н - юноши, девушки;
Л - мужчины, женщины;
Я - все категории.

Программа разработана ГАУ ДО РО «СШ «Александр Невский» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года №1230, а так же следующих правовых актов:

1. ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
2. ФЗ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
3. ФЗ от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);

6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта РФ № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);
8. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
9. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 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) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения РФ № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20).
11. Приказ Министерства спорта РФ от 14.12.2022 года №1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.
(ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:
1) этап начальной подготовки (далее – НП);
2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

1.2. Цель программы.

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. (п. 2 раздела I примерной Программы)

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, конкретизируются по отдельным этапам спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «футбол»
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Футбол (от англ. football, от foot - нога, ball - мяч) - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием, стандартные размеры поля 90-120х45-90 м. В игре участвуют две команды от 7 до 11 человек.

Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки тоже имеют свои задачи и позиции на нем. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или нападающим, в зависимости от ситуации. Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, их основная задача - забивать голы.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы,

товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как

чувство ответственности, уважения к напарникам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Деятельность спортивной школы по футболу направлена на поиск и отбор способных детей и подростков и подготовку футболистов высокой квалификации, которые будут выступать за российские команды на профессиональном уровне.

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

(приложение №1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в ГАУ ДО РО «СШ «Александр Невский»:

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «футбол» и этапам спортивной подготовки с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося
- наличие у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(приложения №2 к ФССП)

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	8	12	12	14	14	16
Общее количество часов в год	312	312	416	624	624	728	728	832

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 ч.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.
2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
   - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
   - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
   - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

- Учебно-тренировочные мероприятия- мероприятия , включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям
-Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.
- Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов)
- Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указана в приложении №3 к ФССП по виду спорта «футбол».

(приложения № 3 к ФССП)

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализа-ции)
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
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 спортивным соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

2.3.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

ГАУ ДО РО «СШ «Александр Невский» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности

(приложения № 4 к ФССП)

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

Основные	-	-	2	2

Соревнования в футболе - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- *Контрольные соревнования* - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них 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. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.
- *Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- *Основные соревнования* - целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Соревнования в футболе проводятся в определенных возрастных группах:

- Младшая группа: юноши10-11 лет;
- Средняя группа: юноши 12-13 лет;
- Старшая группа: юноши 14-15 лет;
- Юниоры, юниорки: юноши 16-17 лет;
- Женщины и мужчины без ограничения возраста.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШ «Александр Невский», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении 1 к Программе.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП.

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

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

(приложение №5 по ФССП)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
1.Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2.Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3.Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		7-8	7-8
4.Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6.Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

2.5.Календарный план воспитательной работы

Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Главными задачами воспитательной работы в ГАУ ДО РО «СШ «Александр Невский» являются:

- создание условий для получения знаний, умений и навыков в результате сознательного отношения обучающихся к учебно-тренировочному процессу в освоении различных видов спорта;
- формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- укрепление здоровья обучающихся;
- создание системы многостороннего обмена информацией между всеми участниками учебно-тренировочного процесса.

Ожидаемые результаты воспитательной работы в ГАУ ДО РО «СШ «Александр Невский»:

- укрепление физического, психологического и духовного здоровья обучающихся.
- повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся.
- формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптация в обществе в целом.
- нормализация и регуляция взаимоотношений тренеров-преподавателей и воспитанников.
- снижение уровня безнадзорности детей.
- Социально-ориентированное, адекватное поведение в спортивной школе и социуме.

Основной составляющей воспитательной работы в организации является участие детей и родителей во всех общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы ГАУ ДО РО «СШ «Александр Невский». Это позволит четко определить позицию спортсменов в общей системе воспитательного процесса в организации и способствует:

- повышению уровня общительности каждого обучающегося;
- развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива в целом;
- поможет рассмотрению коллектива как неотъемлемой части дружной семьи, под названием спортивная школа;
- формирование чувства коллективизма и гуманизма спортсмена.

Развитие всех форм организации физической культуры и спорта рассматривается как приоритетное направление в создании и реализации воспитательных систем.

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных

занятий, в процессе досуговой деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время у обучающихся.

Воспитательный процесс идет в спортивной школе в условиях смены экономической и политической формаций в обществе, что вызвало многие негативные последствия.

В процессе воспитательной работы наиболее актуальными становиться психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса и усилие воспитательного воздействия на занимающихся.

Это делается через:

- создание учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям;
- укрепление здоровья и привитие привычки к занятиям физической культурой и спортом на всю жизнь;
- сокращение девиантного поведения детей, путем проведения дополнительных массовых, привлекательных, доступных соревнований и спортивных конкурсов;
- активная пропаганда здорового образа жизни, ценностей Олимпизма.

Спортивная школа развивает доступные массовые олимпийские и неолимпийские виды спорта, совершенствует проверенную временем систему подготовки спортсменов, проведения соревнований. Использует новые формы организации и пропаганды здорового образа жизни, спортивного образа жизни, духовно-нравственных ценностей олимпизма, массовых доступных средств физической культуры и спорта.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, своему поведению на работе и в быту, внешнему виду. Он должен быть добрым и справедливым, внимательным, чутким, обладать педагогическим тактом и строго соблюдать моральный кодекс. Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы, создавать благоприятную доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями.

Воспитательная работа с футболистами не ограничивается воспитанием у них нравственных качеств и норм поведения. Она должна быть направлена на развитие у них воли, без которой спортсмены не могут преодолеть трудности, возникающие в ходе тренировки и соревнований.

Вся воспитательная работа с футболистами осуществляется тренером-преподавателем:

а) во время учебно-тренировочных занятий в процессе изучения и совершенствования техники и тактики, общей и специальной физической подготовки;

б) во время подготовки к соревнованиям;

в) в процессе соревнований ;

г) в ходе обсуждения итогов выступлений в соревнованиях;
д) в специальных беседах, проводимых тренером по методике и тактики футбола, его истории; по вопросам морали, спортивной этики; по правилам соревнований ;

е) в процессе различных общественных мероприятий: встреч с мастерами спорта, писателями, во время экскурсий, посещений лекций, музеев, соревнований и т. д.;
ж) в общении тренера-преподавателя с спортсменами вне занятий: в свободное время, во время поездок на сборы и соревнования, в домашней обстановке и т. д.

В центре воспитательной работы в спортивной школе должно находиться идейное воспитание обучаемых, успех которых во многом определяет эффективность нравственного, волевого и эстетического воспитания.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2 к Программе.

2.6.План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В ГАУ ДО РО «СШ «Александр Невский» осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ними, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N2329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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 организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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, размещена на информационном стенде ГАУ ДО РО «СШ «Александр Невский». Раздел «Антидопинг» на сайте ГАУ ДО РО «СШ «Александр Невский» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА» актуализирован.

Обучающиеся знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «футбол».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, приведен в приложении 3 к Программе.

2.7.План 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.

Одной из задач тренера-преподавателя является подготовка обучающихся к роли помощника в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских

обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований они знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом.

В течение всего учебно-тренировочного периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из спортсменов, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного, двух наиболее организованных спортсменов, а постепенно привлекать всех.

В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух-трех дежурных. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера-преподавателя подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть - привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из пловцов приводит в порядок тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера-преподавателя.

В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер-преподаватель оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты.

За время учебно-тренировочных занятий спортсмены должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

На этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять.

На учебно- тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;

- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на занятие впервые;
- уметь показывать основные элементы техники плавания;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению,
- оказывать помощь начинающим спортсменам;
- активно пропагандировать вид спорта плавание, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта.

План инструкторской и судейской практики приведен в приложении 4 к Программе.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

Задачи медицинского плана:

- обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний;
- проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов;
- обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов;
- анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики;
- участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора;
- участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов;
- осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований;

- разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

- **Задачи гигиенического плана:**

- изучение влияния характера и условий реализации различных видов спорта на здоровье человека;

- выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности;

- разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений;

- рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки;

- научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил, мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия, оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

В спортивной школе осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

ГАУ ДО РО «СШ «Александр Невский» осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающих физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России 23.10.2020 №1144н.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к

тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в приложении 5 к Программе.

III. Система контроля

3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению ГАУ ДО РО «СШ «Александр Невский"» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при его наличии).

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода в группу на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения			
		1 год		2 год		3 год	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
1.1 Челночный бег 3х10м	с	-	-	9.30	10.30	9.00	10.00
1.2 Бег на 10м с высокого старта	с	2.35	2.50	2.30	2.40	2.25	2.35
1.3 Бег на 30м	с	-	-	6.0	6.5	5.8	6.3

1.4 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100	90	110	100	120	110
2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
2.1 Ведение мяча 10м	с	3.20	3.40	3.00	3.20	2.80	3.00
2.2 Ведение мяча с изменением направления 10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	-	-	8.60	8.80	8.20	8.50
2.3 Ведение мяча 3х10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	-	-	11.60	11.80	11.20	11.40
2.4 Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Кол-во попаданий	-	-	5	4	5	4

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

Упражнения, единица измерения	Год подготовки									
	1-й		2-й		3-й		4-й		5-й	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»										
1.1. Бег на 10м с высокого старта (сек)	2.20	2.30	2.18	2.28	2.16	2.26	2.15	2.25	2.14	2.24
1.2.Челночный бег 3х10м (сек)	8.70	9.00	8.50	8.80	8.20	8.60	8.00	8.40	7.80	8.20
1.3.Бег на 30м (сек)	5.40	5.60	5.20	5.50	5.00	5.30	4.80	5.10	4.60	4.90
1.4.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	180	150	200	170	210	190	220	200

1.5.Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная со пятого года спортивной подготовки) (см)									30	27
2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»										
2.1 Ведение мяча 10м (сек)	2.60	2.80	2.57	2.78	2.55	2.76	2.53	2.74	2.52	2.72
2.2 Ведение мяча с изменением направления 10м (сек)	7.80	8.00	7.60	7.80	7.40	7.60	7.20	7.40	7.00	7.20
2.3 Ведение мяча 3х10м (сек)	10.00	10.30	9.80	10.10	9.50	9.80	9.30	9.50	9.00	9.30
2.4 Удар на точность по воротам (10 ударов) (кол-во попаданий)	5	4	6	5	6	5	7	6	8	7
2.5 Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (кол-во попаданий)	5	4	6	5	7	6	7	6	8	7
2.6 Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)(м)	-	-	8	6	9	7	10	8	11	9
3. Уровень спортивной квалификации										
3.1 Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	-		-		-					
3.2 Период обучения на этапе							«третий юношеский			

спортивной подготовки (свыше трёх лет)		разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд» «третий спортивный разряд»	«третий спортивный разряд»

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Оценка результатов упражнений по ОФП и ТП проводится по системе: «зачёт" - "не зачет". Итоговая оценка "зачет" выводится при зачете всех упражнений.

Для определения уровня общей физической подготовленности футболистов используются следующие упражнения:

1. Бег 10 м, 30 м, 60 м

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2х человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток тренера. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

1. Челночный бег 3х10 м

По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в строну ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен

направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

2. Прыжок в длину с места

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться.

Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления.

Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

3. Вбрасывание аута

И. п. - стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении 1-2 шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела на сзади расположенной ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Дается три попытки.

4. Удар по воротам на точность

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11м (для групп этапа начальной подготовки), 17м (для групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства). Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

Учитывается количество попаданий.

5. Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам

На отрезке прямой 30 м, от центра дуги штрафной площади в сторону поля, ставятся 4 стойки в 1 м друг от друга. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трех стоек и при выходе из-под четвертой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам. Время фиксируется по началу движения со старта и до момента пересечения мяча линии ворот. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются четыре попытки (по две каждой ногой). Учитывается результат лучшей попытки.

6. Бросок мяча на дальность (для вратарей)

Бросок выполняется правой (левой) рукой. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол».

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

Этап начальной подготовки

Тема и краткое содержание
Общая физическая подготовка
Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время.
Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении.
Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия.
Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.
Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).
Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановками по сигналу, с заданием, с предметом в руках.
Прыжки на двух и одной ногах на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30 см.
Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».
Подвижные игры с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.
Гимнастические упражнения – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, приставные шаги, шаги с подскоками, комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.
Спортивные игры по упрощенным правилам.
Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Развитие быстроты – Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15

м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 510м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа
«день и ночь», «вызов». «вызов номеров», «рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.
Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мяча в неподвижную цель.
Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.
Развитие скоростно-силовых качеств – приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 4080 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».
Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 400 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.
Для вратарей. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.
Техническая подготовка
НП до года
Изучение техники ведения мяча: с чередованием «стопа – бедро» одной ногой; с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа – бедро – голова».
Изучение техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой
Изучение техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы, если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.
Изучение техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега
Изучение техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар;
обводка стоек и удар; обводка партнера и удар
Изучение техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре
Изучение техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости
Обучение прыжкам: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега
Обучение поворотам переступанием и в прыжке, на месте и в движении
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях
Обучение обводке соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута
Обучение жонглированию мяча. Подвижные игры
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

НП - 2
Основы техники безопасности на соревнованиях по футболу
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Закрепление техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Закрепление техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Закрепление техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Закрепление техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Закрепление техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
Закрепление техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Закрепление техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Обучение поворотам переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Обучение обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Обучение жонглированию мяча
Обучение ложным и обманным движениям. Подвижные игры с мячом
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
НП - 3
Основы техники безопасности на занятиях и соревнованиях по футболу
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Закрепление техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Закрепление техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Закрепление техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Закрепление техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.

Закрепление техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
Закрепление техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Закрепление техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Закрепление техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Закрепление остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Закрепление техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Закрепление жонглированию мяча. Подвижные игры с мячом
Обучение ложным и обманным движениям
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов
Для вратарей. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстечу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.
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 действия. Взаимодействие двух или 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, вбрасывание мяча.

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им 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 действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.
Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) отрывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.
Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Учебно-тренировочный этап

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Тема
История развитие футбола.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по футболу, требования, нормы и условия присвоения спортивных разрядов и званий, антидопинговые правила, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние)
Основы спортивной подготовки.
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
Гигиенические знания, умения и навыки.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
Основы спортивного питания.
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
Требования техники безопасности при занятиях футболом.

Практические занятия на Учебно-тренировочном этапе (до 3 лет)

Тема и краткое содержание
Общая физическая подготовка
Строевые упражнения. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.
Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.
Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.
Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.
Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
Метание малого мяча на дальность и в цель.
Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.
Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.
Специальная физическая подготовка
Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов». «вызов номеров», «рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.
Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».
Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью.
Для вратарей. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.
Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).
Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.
Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места 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. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами».
Техническая подготовка
УТ - 1
Закрепление техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Закрепление техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Закрепление техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Закрепление техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Закрепление техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
Закрепление техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Закрепление техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Закрепление техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Обучение жонглированию мяча
Обучение ложным и обманным движениям
Подвижные игры с мячом
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия

УТ - 2
Совершенствование техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Обучение жонглированию мяча
Обучение ложным и обманным движениям
Судейская практика
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
Для вратарей. 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 нападения и с нападением. Ловля мяча на выходе. Отбивание мяча, катящегося и летящего, без падения и с падением. Отбивание мяча на выходе. Ввод мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Ввод мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.
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 действия. 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 действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков в атаке флангом и через центр.
Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлению «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 действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.
Организация и построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот, тактика приема при ловли катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при ведении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.
Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (свыше 3 лет)

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить обучающихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Тема
История развитие футбола.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по футболу, требования, нормы и условия присвоения спортивных разрядов и званий, антидопинговые правила, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние)

Основы спортивной подготовки.
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
Гигиенические знания, умения и навыки.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
Основы спортивного питания.
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
Требования техники безопасности при занятиях футболом.

Практические занятия на учебно- тренировочном этапе (свыше 3 лет)

Тема и краткое содержание
Общая физическая подготовка
Строевые упражнения в шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.
Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.
Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.
Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.
Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.
Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
Метание малого мяча на дальность и в цель.
Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.
Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.
Специальная физическая подготовка
Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов». «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.
Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или

остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».
Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью.
Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).
Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.
Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места 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. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами».
Для вратарей. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.
Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя, пятью игроками.
Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.
Техническая подготовка
УТ - 3
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Совершенствование техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.

Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Закрепление жонглирования мяча
Закрепление ложным и обманным движениям
Судейская практика
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов
Кроссовая подготовка
Восстановительные мероприятия
УТ - 4
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Совершенствование техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Судейская практика
Обучение ложным и обманным движениям
Подвижные игры с мячом
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов

Кроссовая подготовка
Восстановительные мероприятия
УТ - 5
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Совершенствование техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
СФП
Обучение ложным и обманным движениям
Судейская практика
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов
Кроссовая подготовка
Восстановительные мероприятия
Для вратарей. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на уступающее движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.
Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последнем стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых стандартных ситуаций.
Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.
Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.
Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимодействий при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.
Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.
Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные
технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.
Учебные и тренировочные игры. Переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Учебно-тематический план
Этап начальной подготовки

Тема и краткое содержание	сент.	окт.	ноя.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
Общая физическая подготовка												
Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по	+	+	+			+	+					

одному самостоятельно и по сигналу на время.												
Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении.	+	+	+									
Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия.	+	+	+									
Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.	+	+			+	+				+	+	
Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).	+	+	+	+	+	+	+					
Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановками по сигналу, с заданием, с предметом в руках.	+	+	+		+	+			+	+	+	+
Прыжки на двух и одной ногах на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30 см.				+	+			+	+	+		
Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».	+	+	+	+	+	+	+		+	+		+
Подвижные игры с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.				+	+			+			+	+

Гимнастические упражнения – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, приставные шаги, шаги с подскоками, комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.						+	+		+		+	
Спортивные игры по упрощенным правилам.		+	+		+		+		+	+	+	+
Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.						+	+	+		+	+	
Развитие быстроты – Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа			+		+	+			+	+		+

передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 510м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа												
«день и ночь», «вызов». «вызов номеров», «рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.				+			+		+	+		
Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мяча в неподвижную цель.		+	+		+				+		+	+
Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.				+			+	+		+		

Развитие скоростно-силовых качеств – приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 4080 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».		+		+		+			+			+
Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 400 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.			+	+			+			+	+	
Для вратарей. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	+		+			+		+		+		
Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.		+		+	+				+			+

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.			+	+				+	+		+	
Техническая подготовка												
НП до года												
Изучение техники ведения мяча: с чередованием «стопа – бедро» одной ногой; с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа – бедро – голова».			+	+	+			+		+		+
Изучение техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой	+	+		+		+	+		+		+	+
Изучение техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы, если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве	+	+		+		+			+	+	+	

или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.												
Изучение техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега			+		+	+	+	+			+	+
Изучение техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар;				+	+			+		+	+	
обводка стоек и удар; обводка партнера и удар		+	+			+	+		+		+	+
Изучение техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре				+	+			+		+		
Изучение техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости	+	+		+			+			+	+	
Обучение прыжкам: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега		+	+			+			+	+		
Обучение поворотам переступанием и в прыжке, на месте и в движении				+	+			+				+
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях						+	+			+	+	
Обучение обводке соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута				+		+			+		+	+
Обучение жонглированию мяча. Подвижные игры			+	+			+		+	+		
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов									+	+		

НП - 2												
Основы техники безопасности на соревнованиях по футболу	+											
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов									+	+		
Закрепление техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.	+	+			+			+			+	
Закрепление техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.			+	+		+				+		+
Закрепление техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.	+	+			+		+			+	+	
Закрепление техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.			+	+		+			+			+
Закрепление техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.					+	+	+			+		+
Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:				+				+	+		+	
Закрепление техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.	+	+			+			+		+		
Закрепление техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны, отталкиваясь двумя ногами с места и			+	+			+				+	

одной ногой с места и с разбега.												
Обучение поворотам переступанием и в прыжке, на месте и в движении.		+	+			+						
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.							+	+	+			
Обучение обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.			+	+						+		+
Обучение жонглированию мяча					+	+	+				+	
Обучение ложным и обманным движениям. Подвижные игры с мячом								+	+	+		+
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов								+	+	+		
НП - 3												
Основы техники безопасности на занятиях и соревнованиях по футболу	+											
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов								+	+			
Закрепление техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.	+	+				+	+				+	+
Закрепление техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.			+	+				+	+		+	
Закрепление техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.					+	+	+			+		+
Закрепление техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после	+		+					+			+	

зигзагообразного бега.												
Закрепление техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.		+			+		+					+
Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:				+	+				+	+		
Закрепление техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.	+	+				+	+				+	
Закрепление техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.			+	+					+	+		+
Закрепление техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.						+		+			+	
Закрепление остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.	+				+		+			+		
Закрепление техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.		+	+			+			+			+
Закрепление жонглированию мяча. Подвижные игры с мячом					+			+		+		
Обучение ложным и обманным движениям						+	+	+				
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов								+	+			

Для вратарей. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.	+	+				+		+			+	+
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 действия. Взаимодействие двух или 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, вбрасывание мяча.			+	+			+	+			+	+
Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им 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 действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	+	+					+	+			+	
Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) отрывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.			+	+		+				+		+
Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.	+	+			+		+	+			+	+

Учебно-тренировочный этап

Практические занятия на учебно-тренировочном этапе (до 3 лет)

Тема и краткое содержание **Общая физическая подготовка**	сент.	окт.	ноя.	дек.	янв.	Фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
Строевые упражнения. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.	+	+		+		+		+				
Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.	+	+		+		+		+				
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.	+	+	+		+		+			+		
Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.				+		+			+		+	+
Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.	+	+		+	+			+		+		
Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с			+	+			+	+			+	+

дополнительными пружинящими движениями.												
Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.					+	+			+	+		+
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.			+				+	+			+	
Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.				+		+				+		+
Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.	+	+			+			+			+	
Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.			+	+			+		+			+
Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.					+	+			+		+	

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.		+	+			+		+		+		+
Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.	+			+	+				+		+	
Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.		+	+				+	+			+	+
Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.		+							+	+		+
Метание малого мяча на дальность и в цель.				+				+				
Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).	+			+			+				+	+
Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.				+	+	+						
Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.			+				+	+		+		
Специальная физическая подготовка												

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов». «вызов номеров», «рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.	+	+			+	+			+	+		+
Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением			+	+			+				+	

направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.					+	+		+	+			
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».	+			+			+			+	+	
Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью.		+	+			+			+			+
Для вратарей. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	+		+				+	+			+	

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.		+	+			+		+			+	+
Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.	+			+	+				+	+		
Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).			+			+	+					+
Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.		+	+		+			+			+	
Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при				+		+	+			+		+

выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.												
Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места 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. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами».			+	+			+	+			+	
Техническая подготовка												
УТ - 1												
Закрепление техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.	+	+				+	+					
Закрепление техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.	+	+		+	+				+	+		
Закрепление техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.			+	+				+			+	+
Закрепление техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после			+	+					+	+		+

прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.												
Закрепление техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.		+			+	+					+	
Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:			+	+			+					+
Закрепление техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.	+	+				+		+			+	
Закрепление техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.			+	+				+		+		
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.		+				+	+					+
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.				+	+					+	+	
Закрепление техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.			+			+		+	+			
Обучение жонглированию мяча	+	+		+			+				+	
Обучение ложным и обманным движениям						+	+				+	+
Подвижные игры с мячом			+		+			+		+		
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов								+	+			
Восстановительные мероприятия			+				+					
УТ - 2												
Совершенствование техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с	+	+				+		+			+	

мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.												
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.	+		+	+			+					+
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.		+	+		+				+	+		
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.				+		+	+				+	+
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.					+	+			+	+		
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:			+					+			+	+
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.	+	+					+	+		+		
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.			+	+					+			
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.					+						+	
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.						+	+			+		+
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе).		+			+			+	+			

Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.												
Обучение жонглированию мяча	+					+						
Обучение ложным и обманным движениям				+					+	+		
Судейская практика		+										+
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов									+	+		
Восстановительные мероприятия			+					+				
Для вратарей. 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 нападения и с нападением. Ловля мяча на выходе. Отбивание мяча, катящегося и летящего, без падения и с падением. Отбивание мяча на выходе. Ввод мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Ввод мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.	+	+			+	+			+	+		+
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 действия. 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 действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков в атаке флангом и через центр.								+	+		+	+
Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлению «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 действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.					+	+		+		+		
Организация и построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот, тактика приема при ловли катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при ведении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.			+	+			+				+	
Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной	+	+			+	+			+			+

тактической системе.												

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (свыше 3 лет)

Тема и краткое содержание **Общая физическая подготовка**	сент.	окт.	ноя.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
Строевые упражнения в шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.	+	+	+									
Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.		+	+				+					
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.	+			+	+				+	+		+
Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.		+	+			+	+				+	
Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.				+		+		+	+			
Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной	+		+		+			+		+		

ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.												
Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.				+		+	+					+
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.				+	+					+	+	
Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.					+		+		+			+
Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.	+		+			+					+	
Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.		+	+					+		+		
Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.							+		+		+	

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.	+			+		+		+				
Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.			+				+		+		+	
Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.			+				+		+	+		
Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.	+			+				+				
Метание малого мяча на дальность и в цель.		+								+	+	
Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).					+		+		+			
Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.						+	+					
Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.	+		+					+				+
Специальная физическая подготовка												

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов». «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.	+	+		+				+			+	
Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение			+		+				+	+		+

различных элементов техники в быстром темпе.												
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».		+				+	+				+	
Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью.	+			+	+				+			+
Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).	+	+			+		+			+		+

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.			+	+				+			+	
Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места 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. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами».		+	+			+	+		+			+
Для вратарей. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	+	+		+		+			+		+	
Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.			+	+			+	+				+
Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук					+				+	+		

в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.												
Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя, пятью игроками.						+		+				+
Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.	+		+				+				+	
Техническая подготовка												
УТ - 3												
Подготовка к сдаче контрольно-								+	+			

переводных нормативов												
Совершенствование техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.	+		+				+				+	
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.		+		+	+					+		+
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.	+	+				+		+				+
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.			+	+			+			+	+	
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.					+	+			+		+	
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:							+	+				+
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.	+		+			+			+			
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.		+			+					+	+	
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.				+			+	+				
Обучение остановкам, остановкам с												

последующим рывком в разных направлениях.												
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.			+			+				+		+
Закрепление жонглирования мяча	+				+			+			+	
Закрепление ложным и обманным движениям		+		+			+		+			+
Судейская практика	+	+										+
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов								+	+			
Кроссовая подготовка	+									+	+	
Восстановительные мероприятия			+				+					
УТ - 4												
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов								+	+			
Совершенствование техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.	+	+			+			+			+	
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.			+	+			+			+		+
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.		+			+	+			+		+	
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.	+		+			+	+			+	+	
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное		+		+				+	+	+		+

ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.												
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:		+			+			+		+	+	
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.	+		+			+	+		+			
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.		+		+				+				+
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.			+				+			+	+	
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.		+	+			+			+			
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.				+	+						+	+
Судейская практика	+											+
Обучение ложным и обманным движениям			+	+				+		+		
Подвижные игры с мячом						+	+		+		+	
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов								+	+			
Кроссовая подготовка										+	+	
Восстановительные мероприятия			+					+				
УТ - 5												
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов								+	+			

Совершенствование техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.	+	+				+			+			+
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.		+	+				+	+			+	
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.	+			+	+					+		+
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.			+	+				+	+		+	
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.	+	+				+	+					+
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:					+				+	+		
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.	+		+				+	+			+	
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.		+				+			+	+		
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.			+	+			+					+
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных			+			+		+			+	

направлениях.												
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.	+			+		+			+			+
СФП		+	+			+		+		+	+	
Обучение ложным и обманным движениям	+			+					+			+
Судейская практика	+						+					+
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов									+	+		
Кроссовая подготовка	+									+	+	
Восстановительные мероприятия												
Для вратарей. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на уступающее движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.	+	+		+			+			+	+	
Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.			+		+	+			+			+

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последнем стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых стандартных ситуаций.	+			+			+	+			+	+
Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.		+	+			+			+			
Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.			+		+		+		+		+	
Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимодействий при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.		+				+				+		+
Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.				+			+	+			+	
Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее			+						+	+		+

рациональные												
технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.	+			+		+					+	
Учебные и тренировочные игры. Переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.		+	+				+	+			+	+

Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам подготовки

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	≈ 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.

человека			
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду

				спорта.
	Режим дня и питание обучающих ся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудован ие и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировоч ном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	**≈ 600/96 0**		
Учебно-тренировочный этап (этап спортив ной специал иза-ции)	Роль и место физической культуры в формирован ии 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 возникновен ия олимпийско го движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающих ся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологич еские 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.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных

обществе. Состояние современного спорта			соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	**Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.**
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

	ядро спорта			Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	**Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.**
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и

деятельности, самоанализ обучающегося			типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения

			различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.
2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
3. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок,
- душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий).

6.1.Материально-технические условия

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2м или 1х1м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0.5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноса мячей	штук	На группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	На тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	На группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	На группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Брюки тренировочные для вратаря	шт.	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	шт.	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	шт.	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Костюм спортивный тренировочный	шт.	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Свитер футбольный для вратаря	шт.	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	компл.		-	-	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	шт.	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с	шт.	на обучающегося	1	1	2	1

	коротким рукавом						
11.	Шорты футбольные	шт.	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				1 год	2 год	3 год	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на группу	14	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	на группу	-	14	14	12	-
3.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	на группу	-	-	-	-	12

6.2. Кадровые условия реализации программы.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный

№ 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»,

утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3.Информационно-методические условия реализации программы.

Список литературных источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (приказ Минспорта России № 1000 от 16.11.2022г.)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г.)
3. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012г. № 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5.Губа В., Квашук П., Никитушкин В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М., ФиС, 2009. – 280 с.
6.Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Образование, 2005. – 236 с.
7.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2008. – 128 с.
8.Кочетков А., Управление футбольной командой. – М., АСТ/ «Астрель»,2002. - 192 с.
9.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 140 с.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Третий этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 204 с.
12. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 166 с.
13. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. – М.: Астрель, 2003. – 127 с.
14. Кук М. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. – М., АСТ/ «Астрель», 2009. – 126 с.
15. Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М., «Человек», 2010. – 176 с.
16. Лозовая Г.В. Общая и возрастная психология / Г.В. Лозовая, А.Н. Николаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 123 с.
17. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.

18. Лясковский К.П. Техника ударов. М.: Физическая культура и спорт. 2005. – 61 с.
19. Монаков Г. Подготовка футболистов. Теория и практика. – изд. 2-е, -
М., «Советский спорт», 2007. – 288 с. 16. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – М.: Советский спорт, 2005. – 285 с.
20. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста / М.Мукиан, Д.Дьюрст. – М.: Астрель, 2007. – 234 с.
21. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 96 с.
22. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Олимпия, 2008. – 239 с.
23. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.М. Курамшина. – М.: ФАИР, 2007. – 463 с.
24. Тюленьков С.Ю. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по футболу и мини-футболу (футзал). – Кемерово, 2008. – 152 с.
25. Чирва Б., С. Голомазов «Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом». – М., «СпортАкадемПресс», 2001. – 100 с.
26. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ,
специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко – [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт, 2011г.
27. Основы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н.Платонов.- М.:ООО «Принтлето», 2021.- т.1.- 592с.: ил. ISBN 978-5-6066191-0-0
28. Основы подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н.Платонов.- М.:ООО «Принтлето», 2021.- т.2.- 608с.: ил. ISBN 978-5-6046191-1-7
29. Безопасный спорт. Настольная книга тренера /Е.А.Гаврилова.-М.:ООО «Принтлето»,2022.-521с.:ил. ISBN 978-5-6047734-8-2

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Учебно-методический фильм «Шаг за шагом или техника ведения мяча» С. Козлов, А. Ярков, 2015.
2. Учебно-методический фильм «Игра рукой» А. Бутенко, 2011.
3. Учебно-методический фильм «Вне игры. Взаимодействие» Е. Волынин, 2011.
4. Учебно-методический фильм «Симулящия. Лишение соперника явной возможности забить гол» М. Ходырев, 2011.

Интернет-ресурсы:

1. http://window.edu.ru/library/pdf2txt/966/75966/56944/page2- Футбол: техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);
2. http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-vsportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbolepokazateli-dlya-proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;

3. http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebnotrenirovochnogo-protsessa-futbolista - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В. Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;
4. http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.
5. http://knigitut.net/16/21.htm - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;
6. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan konspekt- uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);
7. http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/792-psikhologicheskie-testy-v-praktike-trenera - Психологические тесты в практике тренера;
8. http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyx- futbolistov.html - Отбор юных футболистов;
9. http://footballtrainer.ru/phyhologyc/ - Психология футбола (психология игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);
10. http://footballtrainer.ru/metod/ - Методика и планирование;
11. http://footballtrainer.ru/medic/- Восстановление (медико-биологические средства, витамины, поливитаминные препараты, восстановление баней, питание и др.);
12. http://ru.scribd.com/doc/119893555/- Основы подготовки футболистов;
13. http://studopedia.net/12_55723_planirovanie-sportivnoy-trenirovki-v- futbole.html - Планирование спортивной тренировки в футболе;
14. http://studopedia.net/12_55656_vidi-sportivnoy-podgotovki-fizicheskaya-podgotovka.html - Виды спортивной подготовки;
1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2.Российский футбольный союз http://www.rfs.ru/

Приложение №1 к Программе

Учебно-тренировочный план по футболу
на 52 недели

№ п/п	Предметные области	Год обучения							
		Начальная подготовка			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	**ОФП**	**97**	**99**	**133**	**190**	**190**	**200**	**200**	**98**
2	**СФП**	**36**	**23**	**27**	**30**	**30**	**56**	**56**	**233**
3	**Техническая подготовка**	**85**	**89**	**136**	**175**	**175**	**185**	**185**	**109**
4	**Тактическая подготовка**	**-**	**2**	**3**	**7**	**7**	**11**	**11**	**23**
5	Психологическая подготовка	-	2	3	7	7	11	11	23
6	Теоретическая подготовка	10	10	10	2	2	2	2	4
7	**Аттестация**	**6**	**6**	**6**	**16**	**16**	**20**	**20**	**24**
8	**Соревновательная деятельность**	**-**	**-**	**-**	**21**	**21**	**35**	**35**	**88**
9	Инструкторская практика	3	4	4	10	10	15	15	17
10	Судейская практика	-	-	-	10	10	15	15	17
11	Восстановительные мероприятия	3	**4**	**4**	**35**	**35**	**40**	**40**	**40**
12	Медицинский контроль	4	4	4	6	6	6	6	6
Каникулярный период									
	Самоподготовка	***31***	***31***	***41***	***60***	***60***	***72***	***72***	**83**
	Интегральная подготовка	***35***	***38***	***45***	***55***	***55***	***60***	***60***	**67**
	Общее количество часов	***312***	***312***	***416***	***624***	***624***	***728***	***728***	**832**
	Недельная нагрузка	***6***	***6***	***8***	***12***	***12***	***14***	***14***	**16**

Приложение 2 к Программе

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки оведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных с дей.	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровье сбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение года

		восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления имм нитета .	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе.	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных аздниках, о ганиз емых	В течение года
		в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4. Развитие творческого мышления			

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастерклассы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5. Спортивно-этическое и правовое воспитание			
5.1.	Освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Культура межличностных отношений	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с целью соблюдения правила «честной спортивной борьбы», воспитание уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.	

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие на тему: «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются начальные знания по теме
	Теоретическое занятие на тему: «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	раз в год	Обучающимся даются начальные знания по теме
	Конкурс рисунков под девизом: «Мы за чистый спорт!»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: положение, ото
	Веселые старты под лозунгом: «Мы за честный спорт!»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, фото /видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая обучающая программа:	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по теме

	«Понятие чистоты спорта, определение «допинга»		
	Антидопинговая обучающая программа: «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по теме
	Антидопинговая обучающая программа: «Последствия допинга. Санкции за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по теме
	Антидопинговая обучающая программа: «Проверка лекарственных препаратов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по теме
	Викторина на тему: «Побеждай честно!»	1раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: положение, ото/видео
	Открытое первенство «Побеждай честно!»	2 раза в год	Отчет о проведении мероприятия: положение, фото/видео

Приложение 4 к Программе

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников. 2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация для зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований. 3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев. **II. Проведение соревнований** 4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов,	

	разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по заплывам и дорожкам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий, рекордов и т.д. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация. Особенности проведения соревнований среди детей. **III. Правила соревнований** 5. Пояснения к правилам соревнований по плаванию. Способы и дистанции. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д. 6. Правила старта. Правила допуска. Правила прохождения поворотов. Основные сведения о технике современных способов плавания. Эстафеты. Правила регистрации рекордов. Размеры бассейна. Глубина дорожек. Флажки для проведения старта в плавании на спине. **IV. Практика Методика и техника судейства** 7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей. Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол. 8. Организация и методика работы стартера и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае расхождения показаний секундомеров. Обязанности и организация работы судей на финише. Определение порядка прихода участников к финишу. 9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей на дистанции. Характер работы судей на повороте. Определение возможных нарушений правил. Техника работы судьи-информатора,	

	требования к нему. Работа судьи при участниках; по награждению победителей. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности. 10.Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.	

Приложение 5 к Программе

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	В течение года
	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)	Врачебно-педагогические наблюдения	При определении допуска к мероприятиям
	Предварительные медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	В течение года
	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