

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Мещера»
протокол от 10.01.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ ДО СШ «Мещера»
от 10.01.2023 № 5

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

Срок реализации программы:
на этапе начальной подготовки – 3 года
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет

Программа разработана
Педагогическим коллективом
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород
2023 год

Содержание:

| | |
|---|----|
| 1. Общие положения | 3 |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 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 | 4 |
| 2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.3. Виды форм обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план | 10 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 15 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 17 |
| 2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 18 |
| 3. Система контроля | 21 |
| 4. Рабочая программа | 29 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки | 29 |
| 4.2. Учебно-тематический план | 41 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 45 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 46 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации программы | 46 |
| 6.2. Кадровые условия реализации программы | 47 |
| 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы | 48 |

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для организации

образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённой приказом Министерства спорта России от 14.12.2022 № 1230.

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, создание прочной основы для долгосрочного развития обучающегося по программе, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «футбол».

Задачи Программы – организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся, посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка обучающихся представляет собой единую организационную систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными, физическими и квалификационными показателями спортсменов.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

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

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

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

Для зачисление на этап (год) спортивной подготовки проводится индивидуальный отбор поступающих. Индивидуальный отбор осуществляется в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки осуществляется с учётом возраста, физической подготовленности и гендерными особенностями развития.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий год, этап спортивной подготовки, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе в течение календарного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки обучающегося. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет обучения – спортивного разряда «третий юношеский спортивный разряд»

на этапе совершенствование спортивного мастерства – спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного разряда «первый спортивный разряд».

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся к прохождению следующего этапа спортивной подготовки не допускается и отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого

обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Допускается объединение, на временной основе, учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, отпуском.

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Процесс подготовки реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объём нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «футбол» и с учетом этапа и периода подготовки.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 |

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Учреждение самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико- биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия;
- самостоятельная работа в период каникул, объявленных карантинных, отпуск тренера-преподавателя, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия

При реализации программы на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы организации обучающихся: групповые учебно-тренировочные занятия, либо учебно-тренировочные занятия в подгруппах (пары, тройки), индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные – индивидуально-групповые учебно-тренировочные занятия.

Групповое учебно-тренировочное занятие является основной формой организации учебно-тренировочного процесса подготовки обучающихся. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе групповая форма учебно-тренировочного занятия применяется и включает разнообразные комплексы упражнений разной направленности. Групповое учебно-тренировочное занятие решает многокомпонентные задачи.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия являются формой организации учебно-тренировочного процесса, при которой обучающийся в паре с партнером или без партнера совершенствует индивидуальные технические и технико-тактические действия. Такая форма занятий наиболее эффективна на

этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

В процессе подготовки обучающихся необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающегося. Учебно-тренировочная нагрузка должна соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

Объём и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающегося.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

| № | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|---|--|---|---------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| 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 соревнованиям | -- | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -- | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -- | 14 |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные | -- | -- |

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

Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) учитывается без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и уровня предстоящих соревнований.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется учреждением в соответствии с календарными планами спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

2.3.3. Спортивные соревнования

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся, они планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень их подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

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

| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
|-------------|---------|------------|-------------|----------------|
| Контрольные | 3 | 4 | 3 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |

Объем соревновательной деятельности является минимальным для каждого этапа спортивной подготовки.

Цели и поставленные задачи участия обучающихся в соревнованиях должны соответствовать уровню их подготовленности и способности решать поставленные задачи.

По мере роста квалификации обучающихся, на последующих этапах спортивной подготовки, число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные соревнования.

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 соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана (календаря) физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, формируемого, в том числе, с учётом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, региональных и городских планов проведения спортивных соревнований, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки и перечнем тренировочных мероприятий.

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

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

Учебно-тренировочный план:

- разрабатывается с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и федеральным стандартом спортивной подготовки;
- определяет содержание и организацию учебно-тренировочного процесса;
- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;
- определяет последовательность освоения содержания программы по годам (этапам) обучения.

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|---|---|------------|---|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономических) | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 |
| | | Наполняемость групп | | | |
| | | 14-28 | 14-28 | 12-24 | 12-24 |
| | | года обучения | | | |
| | | 1 | 2-3 | 1-3 | 4-5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 48-54 | 54-82 | 86-106 | 106-142 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | 48-56 | 56-92 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 36-48 | 48-66 |
| 4. | Техническая подготовка | 124-178 | 152-184 | 188-218 | 218-266 |
| 5. | Тактическая подготовка | 24-42 | 56-88 | 48-58 | 58-108 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 12-12 | 24-36 | 36-48 | 48-56 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6-6 | 6-6 | 36-36 | 36-36 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4-4 | 4-4 | 6-6 | 6-6 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 16-24 | 24-36 |
| 10. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, | 8-8 | 8-8 | 10-12 | 12-12 |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 8-8 | 8-8 | 10-12 | 12-12 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 |

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана.

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется с учётом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также задач

подготовки.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса обучающихся как во время учебно-тренировочных занятий, так и на всех спортивно-массовых мероприятиях..

Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Здоровьесбережение | | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 1.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 2. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 2.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей | В течение года |

| | | | |
|------|--|--|----------------|
| | уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 3. | Развитие творческого мышления | | |
| 3.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 4. | Профориентационная деятельность | | |
| 4.1. | 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; | В течение года |

| | | | |
|------|-------------------------|--|----------------|
| | | - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | |
| 4.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |

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

В рамках воспитательной работы и теоретической подготовки тренеры-преподаватели должны проводить антидопинговую работу среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди обучающихся о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя и спортивного врача.

Антидопинговые мероприятия направлены на:

- информирование обучающихся о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности обучающихся об опасности допинга для здоровья.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

На начальном этапе подготовки в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни. В учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства антидопинговые мероприятия направлены

на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый обучающийся получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|--|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Беседы: на темы: «Что такое допинг и допинг-контроль?», «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» | В течение года | Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг», «допинг-контроль». Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы. Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность Знакомство с основными положениями антидопингового кодекса, разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа, ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Рассматриваются запрещенные допинговые методы. Завершается занятие групповой дискуссией. Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.... |
| Тренировочный этап 1-3 год обучения | Профилактика применения допинга среди спортсменов» «Основы управления работоспособностью спортсмена» «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике» «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» | В течение года | Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа, ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета- 2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы. Завершается занятие групповой дискуссией. Ведущий |

| | | | |
|--|--|----------------|--|
| | | | озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них. Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса. |
| Тренировочный этап 4-5 год обучения | «Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям» «Характеристика допинговых средств и методов» «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов», «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» | В течение года | Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. Знакомство с содержанием Всемирного антидопингового кодекса. |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Привлечение обучающихся к инструкторской и судейской практике имеет воспитательное значение – воспитание потребности к наставничеству, сознательному отношению к учебно-тренировочному процессу и уважению к решению судей.

Обучение инструкторской и судейской практике начинают с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

В процессе обучения обучающиеся *осваивают следующие навыки и умения инструктора:*

1. Терминология и применение её на занятиях;
2. Подготовка инвентаря, места проведения занятий и соревнований;
3. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении, проведение разминки;
4. Овладение первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, формами проведения занятий, планирования;
5. Наблюдение за обучающимися во время занятий, определение и исправление ошибок в выполнении приёмов;
6. Проведение тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

7. Организация и проведение индивидуальной работы в команде младшего возраста по совершенствованию техники;

8. Руководство командой на соревнованиях, вести наблюдение за обучающимися во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приёмов и общего плана игры;

9. Самостоятельное составление плана занятия (тренировки);

Для получения звания судьи по спорту последовательно осваиваются следующие навыки и умения:

1. Знание правил проведения соревнований;

2. Составление положения о проведении соревнований;

3. Ведение протокола игры;

| Содержание | Тренировочный этап | | | | |
|--|--------------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Владение принятой терминологией | + | + | | | |
| Самостоятельное проведение разминки, построения, проведение занятия по ОФП по заданию тренера-преподавателя; | | + | + | + | |
| Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения учебно-тренировочного занятия | + | + | | | |
| Владение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений | | + | + | + | |
| Составление конспекта занятия, и самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия | | | | | + |
| Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня | + | + | + | | |
| Знание отдельных судейских обязанностей | | + | + | + | |
| Подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований | | | + | + | + |
| Судейство соревнований школьного уровня, ведение документации соревнований. | | | + | + | + |
| Организация и проведение соревнований школьного уровня. Практика судейства соревнований школьного, муниципального уровня | | | | + | + |
| Выполнение функций главного судьи/секретаря на школьных соревнованиях | | | | | + |

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

В соответствии с приказом Минздрава России от 20.10.2020 г. № 1144/н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» учреждение осуществляет следующие мероприятия:

1. Контролирует наличие допуска врача по спортивной медицине к физкультурным и спортивным мероприятиям поступающих в учреждение;
2. Обеспечивает прохождение обязательных ежегодных углубленных медицинских осмотров (УМО), проводимых в специализированных медицинских учреждениях в количествах, определенных договором;
3. Оказывает доврачебную медико-санитарную помощь обучающимся в соответствии со стандартами медицинской помощи в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

Учреждение осуществляет медико-биологические мероприятия:

1. Следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.
2. Осуществляет динамическое наблюдение за состоянием здоровья, психоэмоциональным состоянием занимающихся.
3. Проводит санитарно-просветительскую работу по вопросам рационального питания, режима работы и отдыха спортсменов.
4. Проводит обучение спортсменов самоконтролю в процессе тренировочных занятий, во время участия в спортивных мероприятиях.

Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов состоит из углублённых медицинских обследований (УМО), этапных комплексных обследований (ЭКО) и текущих обследований (ТО), составной частью которых являются текущие врачебные наблюдения.

Цель текущих наблюдений – обеспечение гигиены спортсмена – обеспечение им правил личной гигиены. Личная гигиена включает режим дня, гигиену сна, тела, одежды, обуви, мест занятий, жилого помещения, закаливания.

Восстановительные мероприятия включают в себя комплекс педагогических, медико-биологических, психологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной мере, утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни,

перетренированности. При этом нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности обучающихся.

Примерный план применения восстановительных средств

| № | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|----------------------|---|---|
| п/п | Педагогические | |
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> - рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; - рациональное построение тренировочного занятия; - постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; - разнообразие средств и методов тренировки; - переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение пауз отдыха, их продолжительности; - оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном тренировочном цикле, на этапах годичного цикла; - оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; - упражнения для активного отдыха и расслабления; - дни профилактического отдыха. | В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов |
| Психологические | | |
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> - создание положительного эмоционального фона тренировки; - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; - внушение; - психорегулирующая тренировка; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена |
| Медико-биологические | | |

| | | |
|----|--|--|
| 3. | <ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание: сбалансированное по энергетической ценности; по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствующее характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствующее климатическим и погодным условиям. - гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток. - физиотерапевтические средства: душ (теплый, прохладный, вибрационный при температуре 23-28 гр., непродолжительный; ванны (хвойные, соляные, жемчужные); бани; ультрафиолетовое облучение; кислородотерапия, массаж. | В течение всего периода реализации программы |
|----|--|--|

В период напряженных тренировок восстановительные средства могут применяться в следующем порядке:

- перед занятиями – локальный массаж (саморастирание), рациональное питание;
- в течение занятия – локальным массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления;
- сразу после занятия – теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, гидромассаж), продукты повышенной пищевой ценности, фармакологические средства (по назначению врача);
- во время отдыха и в конце микроцикла – водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе достаточно отдельных локальных средств в начале и конце тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

1) На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях 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;
- 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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы

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

Учреждение самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, техническая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки.

Требования к нормативам по ОФП и СФП установлены ФССП.

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации – «аттестован»/«не аттестован»

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|------------|
| | | | до года | свыше года |
| | | | мальчики | мальчики |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | - | 9,30 |
| 1.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 2,35 | 2,30 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | - | 6,0 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 100 | 120 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не менее | |
| | | | 3,20 | 3,00 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не менее | |
| | | | - | 8,60 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м | с | не более | |
| | | | - | 11,60 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | кол-во попаданий | не менее | |
| | | | - | 5 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|-------------------------------|-------------------|------------|---------------|
| | | | до 3-х лет | свыше 3-х лет |
| | | | юноши | юноши |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,70 | 8,20 |
| 1.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 2,20 | 2,10 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,40 | 5,15 |

| | | | | |
|--|---|------------------|----------|------|
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 190 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года обучения) | см | не менее | |
| | | | -- | 30 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м. | с | не менее | |
| | | | 2,60 | 2,45 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м (обводка фишек) | с | не менее | |
| | | | 7,80 | 7,50 |
| 2.3. | Ведение мяча 3x10 м | с | не более | |
| | | | 10,00 | 9,00 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам(10 ударов) | Кол-во попаданий | не менее | |
| | | | 5 | 5 |
| 2.5. | Вбрасывания мяча на дальность(со второго года) | м | не менее | |
| | | | 8 | 11 |

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 60% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 60% .

Определение уровня теоретической подготовки обучающихся проводится в форме тестирования.

Методические указания по организации тестирования

бег 10 м, 30 м, 60 м — оценка скоростных качеств — выполняется на дорожке стадиона или спортзала в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды;

челночный бег 3x10 м — оценивается скоростная выносливость — выполняется с максимальной скоростью. Выполняется на беговой дорожке длиной не менее 13 м, отмеряется 10- метровый участок, начало и конец которого отмечается линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой — два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик. Спортсмен становится у стартовой черты, по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней (финишной) черте, пробегая ее. Время фиксируется до десятой доли секунды;

прыжки в длину с места - оцениваются скоростно-силовые качества - проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук

совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток;

бег 10 м с ведением мяча – выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией

Ведение мяча с изменением направления 10 м (обводка фишек) – выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, обводка 5 фишек, расстояние между фишками 1 м.

Ведение мяча 3x10 м – выполняется на поле стадиона или спортзала в спортивной обуви. Выполняется ведение мяча 3 x10 м, с остановкой мяча и разворотах на линиях.

удары по воротам на точность – выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет с 11 м). Мяч направляется по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом, учитывается сумма попаданий.

вбрасывание мяча на дальность – выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки, засчитывается результат лучшей попытки.

Контрольные тесты теоретической подготовки

Методика проведения контроля по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме тестирования. Обучающимся раздаются бланки с вопросами. Нужно отметить наиболее правильный вариант ответа.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано».

Оценка «сдано» ставится при правильных ответах:

на 15 и более вопросов – в группах начальной подготовки

на 30 вопросов – в учебно-тренировочных группах

Вопросы по теоретической подготовке

| № | Вопросы | Ответы |
|---|---|--|
| 1 | В какое время тренировки проводится разминка? | 1. В середине тренировки; 2. Перед тренировкой; 3. В начале тренировки |

| | | |
|----|---|--|
| 2 | Сколько полевых игроков одновременно принимают участие в игре в футболе? | 1. 16 2. 11 3. 7 |
| 3 | Включен ли футбол в программу Олимпийских игр? | 1. Да 2. Нет |
| 4 | Как называется длинная сторона площадки для футбола? | 1. Боковая 2. Аут 3. Ограничительная |
| 5 | Как называется короткая сторона площадки для футбола? | 1. Линия ворот 2. Лицевая 3. Штрафная |
| 6 | На каком расстоянии от линии ворот находится отметка для пробития пенальти? | 1. 6 метров 2. 11 метров 3. 8 метров |
| 7 | На каком расстоянии от линии ворот находится дополнительная отметка для пробития пенальти? | 1. 8 метров 2. 11 метров 3. 10 метров |
| 8 | Сколько запасных игроков может находиться на скамейке команды? | 1. 8 2. 6 3. 7 |
| 9 | Когда игрок замены может выйти на поле во время матча? | 1. Когда скажет тренер; 2. Когда игра будет остановлена; 3. Когда игрок, которого нужно заменить покинет игровую площадку. |
| 10 | Какова продолжительность матча? | 1. Два тайма по 20 минут 2. Два тайма по 45 минут 3. Три тайма по 10 минут |
| 11 | Сколько таймаутов предоставляется тренеру в матче? | 1. По два в каждом тайме. 2. Один в первом тайме и два во втором. 3. По одному в каждом тайме |
| 12 | Как называется удар по мячу из угла площадки? | 1. Удар от линии ворот 2. Свободный удар 3. Угловой |
| 13 | Сколько дополнительных периодов предоставляется командам, если игра закончилась с ничейным результатом? | 1. Два по 5 минут каждый; 2. Столько сколько потребуется; 3. До первого гола. |
| 14 | Какие номера могут быть у игроков в футболе? | 1. С 1 по 99 2. С 1 по 15 3. С 1 по 17 |
| 15 | Может ли полевой игрок заменить вратаря своей команды? | 1. Да 2. Нет 3. Только в случае, если вратарь |

| | | |
|----|---|--|
| | | получит травму |
| 16 | Какое значение для здоровья спортсмена имеет соблюдение правильного режима дня? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Никакого (главное это его физические способности); 2. Очень большое, так как это способствует хорошим результатам. |
| 17 | Какое минимальное количество игроков могут продолжать игру, если часть игроков команды была удалена во время матча? | <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 полевых игрока и вратарь. 2. 3 игрока (включая вратаря). 3. 4 игрока (включая вратаря). |
| 18 | Будет ли засчитан гол, если мяч попал в ворота соперника при выполнении вратарем удара от ворот. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Да. 2. Нет. |
| 19 | Засчитывается ли в мини-футболе мяч, забитый игроком в свои ворота? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Да. 2. Нет |
| 20 | Если во время матча полевой игрок вынужден поменять вратаря, должен ли он одеть футболку с номером вратаря вместо своей? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Да. Вратарь играет только под первым номером. 2. Нет. Игрок должен играть под номером, который вписан в протокол матча. |
| 21 | Будет ли засчитан гол, если при выполнении свободного удара, мяч сразу попал в ворота соперника не коснувшись ни одного из игроков на площадке? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Да (игрок выполняющий свободный удар может сразу пробить по воротам). 2. Да, но только если мяч случайно не коснулся никого из игроков на площадке. 3. Нет. Это нарушение правил. |
| 22 | Сколько секунд предоставляется на выполнение штрафного и свободного ударов? | <ol style="list-style-type: none"> 1. На штрафной – 5 сек. На свободный – 3 сек. 2. 4 сек. 3. 5 сек. |
| 23 | Что такое финт? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Технический прием, позволяющий обыграть защитника. 2. Красивый зрелищный элемент техники. 3. Элемент жонглирования с мячом. |
| 24 | Самые значимые соревнования в футболе? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Олимпийские игры 2. Чемпионат мира 3. Межконтинентальный чемпионат |
| 25 | Как называется выход мяча за пределы игровой площадки в футболе? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вылет 2. Вынос |

| | | |
|----|---|--|
| | | 3. Аут |
| 26 | Кто назначает игрока для пробития штрафного или свободного удара, если команда набрала в одном тайме шесть и более фолов? | 1. Судья 2. Капитан команды соперника 3. Тренер |
| 27 | Кто назначает игрока для пробития штрафного или свободного удара, если у команды менее пяти фолов? | 1. Судья 2. Капитан команды соперника 3. Тренер |
| 28 | Если игрок самовольно покинул игровое поле, какое наказание за такое нарушение правил должен назначить ему судья? | 1. Красную карточку 2. Желтую карточку 3. Никакого. Он сам подвел свою команду оставив их в меньшинстве |
| 29 | Какое влияние оказывает закаливание на здоровье спортсмена? | 1. Никакое. Спортсмены и так здоровые люди. 2. Никакое. Закаливание применяют для острых ощущений. 3. Закаливание укрепляет организм. Закаленные спортсмены меньше болеют. |
| 30 | Какие из перечисленных процедур относятся к закаливанию организма: 1. Солнечные ванны в утренние и вечерние часы – загорание в летний период. 2. Обливание холодной водой. 3. Занятия спортом на свежем воздухе. 1. Занятия йогой. 2. Занятия утренней гимнастикой. 3. Ванны с морской солью. | 1. Все. 2. 1-3. 3. 4-6. |
| 31 | Какая международная федерация курирует развитие футбола? | 1. АМФР 2. ФИФА 3. ФИФУСА |
| 32 | В какой стране впервые прошел Чемпионат мира по футболу? | 1. Голландия 2. Бразилия 3. Англия |
| 33 | Команда какой страны стала первыми чемпионами мира по футболу? | 1. Германия 2. Аргентина 3. Бразилия |
| 34 | Какие официальные международные соревнования стали первыми в истории развития футбола? | 1. Чемпионат мира 2. Чемпионат Европы |

| | | |
|----|--|---|
| 35 | Профилактика травм: что самое главное? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Не делать во время игры резких движений. 2. Правильная разминка. 3. Физическая подготовка. |
| 36 | Какие виды защиты не существует в футболе? | <ol style="list-style-type: none"> 1. Зонная 2. Персональная 3. Смешанная 4. Относительная |
| 37 | Какие минимальные размеры игровой площадки допустимы для проведения соревнований по мини-футболу? | <ol style="list-style-type: none"> 1. 20 x 60 2. 40 x 20 3. 42 x 25 |
| 38 | С каким радиусом должен быть обозначен центральный круг вокруг средней линии? | <ol style="list-style-type: none"> 1. 3 метра 2. 2, 5 метра 3. 3,5 метра |
| 39 | С какой отметки проводится серия штрафных ударов по окончании матча, если и основное время, и дополнительные периоды закончились с ничейным результатом? | <ol style="list-style-type: none"> 1. 8 метров 2. 11 метров 3. 6 метров |

4. Рабочая программа

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса и уровнем подготовленности обучающихся.

4.1.1. Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в футболе.

Целью подготовки футболистов на этом этапе является формирование устойчивой мотивации к занятиям, обучение основам техники и тактики футбола, всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

Этап начальной подготовки включает в себя три года обучения.

Задачи 1-го года обучения (9 лет): укомплектовать учебные группы, овладеть умением играть в подвижные игры, мини-футбол, соревноваться в упражнениях с мячом, освоить основы технико-тактических действий, повысить уровень физической подготовленности ребят и их функциональные возможности.

Задачи 2-3 годов обучения (10-11 лет): стабилизировать состав учебных групп, овладеть умением соревноваться в подвижных играх, эстафетах, мини-футболе, в упражнениях с мячом; овладеть основами технико-тактического мастерства, индивидуальной и групповой тактикой игры в футбол; формировать специализированные психомоторные свойства («чувство мяча», «времени», «пространства»); способствовать дальнейшему функциональному и физическому развитию ребенка; приобретать умение участвовать в товарищеских и контрольных играх; подготовить к выполнению переводных нормативов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства начального обучения игре в футбол детей 9-11 лет – физические упражнения:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Основной метод работы на данном этапе – игровой.

Для целенаправленного воспитания физических качеств можно использовать повторный, переменный, соревновательный методы, а также круговую тренировку.

Техническая подготовка на начальном этапе тренировки направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, так как двигательная функция достигает довольно высокого уровня развития. Тренировочный процесс направлен, с одной стороны, на расширение арсенала общих двигательных навыков, а с другой, на начальное разучивание основных приемов техники футбола. При разучивании следует главным образом обращать внимание на правильность выполнения структуры движения без напряжения. Для этого тренер должен:

- 1) создать целостное представление о техническом приеме, дать установку на овладение им;
- 2) научить возможно более точному по внешней форме и характеру усилий выполнению действия;
- 3) предупредить и устранить грубые ошибки.

Методы обучения технике футбола

Обучение технике начинается с *объяснения, показа, освоения* позы, то есть исходного положения, которое создает наиболее благоприятные условия для начала движения и выполнения упражнения, и с особенностями держания мяча в этой позе.

Затем ученику предлагается выполнить изучаемое движение в *целом*, после чего начинается процесс неоднократного *повторения* упражнения, анализа степени овладения двигательным действием.

После овладения учеником техникой движения без существенных ошибок необходимо переходить к его закреплению путем многократных повторений изучаемого движения в простых и усложненных условиях, в разнообразных игровых упражнениях, учебных подвижных играх, в эстафетах и соревнованиях.

На начальных этапах сначала разучиваются отдельные технические приемы, а затем их сочетания, когда приемы следуют один за другим, и параллельные, когда один прием является фоном другого (например, передача во время бега).

Изучая любой технический прием, необходимо сразу же дать информацию о его целесообразном использовании в игровых условиях, что способствует решению главной задачи *тактической подготовки* на данном этапе — развитию игрового мышления. Формирование игрового мышления основано на способности юного футболиста внимательно наблюдать, быстро воспринимать ситуацию и реагировать, ориентироваться на сигналы, выбирать решение несложных тактических задач.

При обучении тактике и совершенствовании в ней применяются методы:

разучивание тактических действий по частям и комбинациям;

разучивание в целом;

объяснение;

анализ действий своих и соперника;

разработка вариантов тактических действий;

индивидуальные и коллективные задания в процессе тренировки и соревнований.

В каждом конкретном случае выбор метода определяется поставленной задачей, возрастом и подготовленностью обучающихся, применяемыми средствами, условиями тренировки и другими факторами.

Техническая подготовка

Обучение детей 8-10 лет основам техники футбола имеет ряд особенностей. Это вызвано невысоким уровнем развития у них психофизических функций, связанных с управлением движениями, что затрудняет овладение детьми сложными техническими приемами.

Существует ряд доступных для детей упражнений, позволяющих им овладеть основными техническими приемами и вызывающих большой интерес при выполнении.

Для полевого игрока:

ведение мяча средней частью подъёма по прямой; ведение мяча внутренней частью подъёма и внутренней частью стопы по кругу; восьмерке, змейкой;
удары носком по неподвижным мячам; мячам, катящимся навстречу, сбоку; мячам, катящимся от производящего удар;
удары, средней частью подъёма по неподвижным мячам; мячам, катящимся и прыгающим навстречу, сбоку, от производящего удар;
удары внутренней стороной стопы и внутренней частью подъёма по неподвижным мячам; мячам, катящимся и прыгающим навстречу, сбоку, от производящего удар;
удары пяткой по неподвижным и катящимся навстречу мячам;
удары по мячу лобной частью без прыжка по подвешенным, подбрасываемым над собой и набрасываемым партнером мячам;
остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящихся и прыгающих мячей на месте и в движении;
обманное движение на удар с уходом влево, вправо, выполняемое с неподвижным и катящимся мячами;
обманное движение на уход движением в одну сторону и уходом в другую выполняемое с неподвижным и катящимся мячами;
вбрасывание с места из положения ноги вместе, врозь, одна впереди;
отбор мяча выбивание, выпадом, подкатом;
жонглирование мячом.

Для вратаря:

освоение основной стойки в воротах на месте с передвижением приставными шагами, скрестным шагом и прыжком;
ловля мячей, катящихся навстречу и в сторону;
ловля мячей, летящих навстречу и в сторону на высоте груди и живота;
ловля высоко летящего мяча на месте;
отбивание кулаком без прыжка высоко летящего мяча;
введение мяча в игру руками и ногой.

Методические рекомендации

Обучение детей технике игры в футбол целесообразно начинать с ведения мяча, как наиболее естественного приема и доступного для детей 9-11-летнего возраста. Обучать этому приему надо по прямой с ведения мяча подъемом. По мере усвоения данного приема можно переходить к ведению мяча внутренней стороной стопы, чередуя его с ранее изученным приемом. К изучению ведения мяча внешней стороной стопы следует переходить осторожно в связи со сложной структурой движения ног.

К изучению техники ведения мяча с изменением направления (по дуге, зигзагом, с обводкой стоек) и скорости следует переходить после того, как обучаемые хорошо освоят технику ведения мяча по прямой всеми способами.

Примерно через 12-15 занятий следует приступать к обучению детей технике остановок мяча ногой (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, при ведении мяча с изменением направления и скорости движения). Каждый из этих приемов разучивается сначала только в процессе ведения, а затем в сочетании с передачами мяча на месте и в движении. Обучать сложным остановкам (бедром, грудью, головой) на первом году не рекомендуется.

Одновременно с обучением ведению мяча примерно на 15-18 занятия следует начинать обучение ударам по мячу ногой: по неподвижному и катящемуся навстречу.

Изучение ударов по мячу ногой необходимо начинать с удара носком и подъемом, а затем следует обучать ударам внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема, затем переходить к обучению более сложных ударов: *внешней частью подъема и пяткой*.

Обучение ударам по мячу ногой с полуката и по летящему мячу на первом году обучения проводить не рекомендуется.

Изучение ударов головой следует начинать с удара лобной частью без прыжка по подвешенным и набрасываемым партнером мячам.

Технику отбора мяча целесообразно изучать в процессе игр 2х3, 3х3, 4х4.

Обучение обманным движениям рекомендуется с движения, имитирующего удар по неподвижному и катящемуся мячу, а также движению, имитирующего остановку мяча подошвой во время ведения. Обманные движения являются наиболее трудно осваиваемыми, поэтому изучаются, как правило в конце первого года (примерно на 70-80-х занятии). При этом следует строго придерживаться индивидуального подхода.

С техникой игры вратаря на первом году обучения целесообразно ознакомить всех ребят группы, чтобы на втором году выявить наиболее способных мальчиков для этой роли.

Обучение техническому приему необходимо начинать с показа и объяснения, после чего дети приступают к выполнению упражнения, при этом подмечаются ошибки и даются указания на их исправление. Рекомендуется всячески подбадривать детей. В случае неудачного выполнения технического приема отдельными мальчиками тренер должен сделать замечание им в корректной форме, чтобы это не обидело их и не вызвало бы насмешек со стороны товарищей.

Разучиваемый технический прием следует обязательно закрепить в играх или игровых упражнениях. При этом следует использовать эстафеты, подвижные игры, мини-футбол.

Следует заметить, что детям 9-11 лет надоедает выполнять продолжительное время одно и то же упражнение, поэтому при обучении необходимо чаще менять упражнения, оставляя основную задачу урока прежней. Это дает возможность создавать микропаузы для отдыха детей и поддерживать у них интерес.

Тактическая подготовка

Тактическая деятельность футболиста тесно связана с уровнем развития основных свойств внимания, которые у детей 9-11 лет развиты недостаточно.

В раздел тактической подготовки целесообразно включить:

подвижные игры, имеющие сходство по характеру игровой деятельности (например, «Салки», «Не давай мяч водящему» и др.);

баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам);

упражнения в ведении мяча с остановками по зрительному сигналу;

упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении;

игру в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающую единоборство партнеров (обводку, отбор мяча) при одновременном участии двух-трех пар;

упражнение 2х1 с задачей выбора места для получения мяча («открывание»);

то же с задачей «закрыть» игрока;

упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч;

игру 2х2 с одним нейтральным игроком со взятием ворот на малой площадке (20мх15м). Нейтральный играет за команду, владеющую мячом;

игру 3х3 (без вратарей) и 4х4 (с вратарями) на площадке (30х20м) со взятием ворот.

Методические рекомендации.

Обучение техническим и тактическим действиям происходит одновременно. Поэтому, изучая тот или иной технический прием, необходимо подчеркивать его назначение во время игры. Начинать обучение индивидуальным тактическим действиям следует с привития мальчикам умения «открываться» и «закрывать» игрока сначала в упражнениях 2х1, 3х2, а затем в играх 3х3, 4х4. Одновременно с индивидуальными надо изучать и групповые тактические действия, начиная с передач мяча в парах и тройках.

Комплексные упражнения, направленные на решение задач физической технико-тактической подготовки, подводят юных футболистов к *игровой подготовке*, где наиболее полно раскрывается взаимосвязь физических качеств, техники, тактики и межличностных отношений игроков.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

После этапа начальной подготовки юные футболисты переходят в учебно-тренировочные группы.

Учебно-тренировочный этап состоит из:

- этапа начальной специализации (до 3-х лет) проводится в тренировочных группах 1- 2 годов обучения;
- этапа углубленной специализации проводится в тренировочных группах 3 - 5 годов обучения.

Особенности учебно-тренировочной работы на данном этапе заключаются:

в уменьшении количества, занимающихся в группе;

в увеличении объема часов на все виды подготовки;

в увеличении и усложнении тренировочных заданий и задач в соревновательной практике;

в формировании периодизации годичного цикла подготовки.

На учебно-тренировочном этапе общая физическая подготовка должна отражать особенности спортивной специализации.

Общая физическая подготовка предусматривает прежде всего развитие основных качеств двигательной деятельности юного футболиста (силы, быстроты, ловкости и выносливости), специальная — развитие специальных физических качеств футболиста (координация движений, быстроты двигательной реакции, прыгучести и т.д.)

Задачи специальной физической подготовки решаются только на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности футболистов. Ранняя форсированная физическая подготовка не только не ускоряет рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам и повредить здоровью юного футболиста.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки игроков данного возраста являются:

строевые упражнения;

общеразвивающие упражнения без предмета;

общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, гантелями, скакалкой мешками с песком);

акробатические упражнения;

подвижные игры и эстафеты с мячом;

легкоатлетические упражнения;

спортивные игры.

Средства специальной физической подготовки:

упражнения для развития быстроты;

упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

упражнения для развития специальной выносливости;

упражнения для развития ловкости;
упражнения на координацию движений.

Примеры упражнений ОФП И СФП даны в разделе 3.6. «Программный материал для практических занятий».

Развивая силовые качества футболистов 12-17 лет, необходимо избегать упражнений с подниманием максимального веса, требующих продолжительного физического напряжения, задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту. Нужно обучить футболистов умению расслаблять мышцы.

Упражнения с отягощениями лучше выполнять в двухшереножном строю с дистанцией и интервалом не менее 3 м.

Упражнения на быстроту и ловкость лучше всего выполнять поточно (по одному или попарно). Это позволяет выявить ошибки в технике и своевременно устранить их. Кроме того, пробегание отрезков и выполнение упражнений на быстроту и ловкость в парах позволяют занимающимся выполнить их с предельной скоростью, что способствует лучшему развитию указанных качеств.

Упражнения на скорость и выносливость следует проводить поточно в парах, что дает возможность вовремя подметить ошибки и устранить их. Каждая пара начинает бег по зрительному сигналу тренера.

Упражнения на гимнастических снарядах целесообразно проводить также поточно, но по одному, с обязательной страховкой, используя для этого наиболее подготовленных футболистов и одновременно обучая способам страховки других. Во время выполнения заданий тренер должен перемещаться по залу, с тем чтобы видеть выполнение упражнений каждым футболистом, подмечать ошибки и устранить их.

Техническая подготовка

На учебно-тренировочном этапе осуществляется переход к выполнению ранее изученных технических приемов в игровых условиях. В начале обучения выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Активность сопротивления партнера при выполнении технического приема, как и скорость выполнения, следует повышать постепенно.

В работе с футболистами 11-16 лет большое внимание следует уделять воспитанию умения выбрать тот или иной технический прием, для чего необходимо практиковать индивидуальные задания. Не следует спешить с выбором игрового амплуа для футболистов, с этим можно определиться на 3-4 году обучения.

При обучении техническим приемам тренеру необходимо помнить следующее:

- демонстрировать какой-либо прием нужно как можно четче и несколько раз. Объяснение при показе должно быть кратким и понятным; при этом нужно обращать внимание занимающихся на тот элемент движения, при выполнении которого они делают больше всего ошибок;
- следует начинать с разучивания приема в целом, по ходу исправляя отдельные детали. При необходимости нужно давать подводящие упражнения, которые наиболее эффективны перед непосредственным разучиванием технического приема;
- при повторении следует разнообразить упражнения, чтобы у ребят не пропал интерес и не утратилось внимание к занятиям. Ни одно упражнение не должно выполняться небрежно. Это может повлечь за собой несобранность в игре. Последовательность выполнения технического приема должна быть такой: на месте, в движении (с пассивным, а затем активным сопротивлением), в игровых условиях;
- выполнение технического приема нужно проводить в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной. Надо поощрять соревнования не только среди занимающихся всей группы, но и между двумя-тремя отдельными футболистами. Содержание игровых упражнений должно варьироваться в зависимости от подготовленности занимающихся. Футбольные игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического приема. Например, на занятии изучался удар внутренней стороной стопы — в игре возможно следующее задание: все передачи производить только внутренней стороной стопы, мяч считается забитым только внутренней стороной стопы.

Тактическая подготовка.

На тренировочном этапе спортивной подготовки, когда техническая подготовленность занимающихся возросла, и они освоили основные индивидуальные и групповые тактические действия, следует переходить к командной тактике. Одновременно продолжается обучение индивидуальным тактическим действиям с учетом склонностей, желаний и возможностей каждого занимающегося.

На этом этапе подготовки происходит формирование и закрепление необходимых качеств и умений, которые впоследствии должны определить класс игры каждого футболиста.

Методы технической подготовки

Метод многократного повтора упражнений как в освоении индивидуальных и групповых, а также общекомандных тактических действий.

Расчлененный и целостный метод. Вначале отдельные тактические ходы, варианты, комбинации разучиваются по частям, затем соединяются и уже совершенствуются целостным методом.

Метод анализа - применяется тогда, когда ведется поиск большей эффективности в тактической подготовленности, в связи с чем вносятся коррективы, усиливающие игровой эффект усвоенного материала.

Метод теоретической подготовки — является важным при разработке определенных игровых взаимодействий с учетом возможностей, склонностей и желаний отдельных футболистов. В разработке тактических вариантов футболисты должны принимать самое активное участие.

Метод наглядности — просмотра киноматериалов — развивает объем и глубину внимания, позволяет в кратчайшие отрезки времени фиксировать игровые ситуации, мысленно решать тактические задачи.

На экране демонстрируются игровые ситуации, доступные юным футболистам, которые затем завершают их на макете футбольного поля или специальном бланке. Это способствует выработке умения футболистов решать тактические задачи во время игр.

Структура тренировочного занятия

Основная форма проведения занятий на любом этапе обучения – учебно-тренировочное занятие, включающий в себя упражнения по физической, технической подготовке, элементы тактики.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части целесообразно использовать: упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, упражнения в преодолении комбинированной полосы препятствия, технические приемы, которые изучались в предшествующих учебно-тренировочных занятиях, эстафеты.

Основная часть занятия должна предусматривать обучение технико-тактическим приемам с обязательным закреплением их в играх или игровых упражнениях. При этом основную часть урока целесообразно условно разделить на 4 временных интервала. Первый и третий интервалы времени отводятся на изучение одного и того же технического приема, а второй и четвертый — на закрепление этого же технического приема в игровых упражнениях или двусторонних играх.

В заключительной части должны применяться ходьба и бег в медленном темпе, строевые упражнения и упражнения на внимание. Кроме этого, тренер должен найти положительные слова для всех детей, которые хорошо тренировались и играли в футбол.

Продолжительность каждого занятия может колебаться в пределах от 1 до 3 часов в зависимости от условий (погодных, возможностей зала) и года обучения.

Упражнения для развития двигательных качеств

| Общие | Специальные |
|--|---|
| <p>Преимущественно развивающие силу: Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание тяжестей. Метание снарядов. Упражнения с сопротивлением. Борьба.</p> | <p>Преимущественно развивающие силу: Удары по мячу. Толчки туловищем. Отбор мяча ногой. Вбрасывание мяча. Броски мяча рукой (дополнительно для вратарей)</p> |
| <p>Преимущественно развивающие быстроту: Повторный бег. Переменный бег. Ускорения. Старты. Бег прыжками, семенящий и т. п. Баскетбол. Ручной мяч.</p> | <p>Преимущественно развивающие быстроту: Повторный бег с мячом. Переменный бег с мячом. Ускорения с мячом. Старты с мячом.</p> |
| <p>Преимущественно развивающие выносливость: Кроссы. Переменный бег. Лыжные вылазки. Гребля. Плавание. Баскетбол. Хоккей.</p> | <p>Преимущественно развивающие выносливость: Переменный бег с мячом с преодолением и без преодоления препятствий. Двусторонняя игра с удлинением времени игры. Игровые упражнения большой интенсивности</p> |
| <p>Преимущественно развивающие ловкость: Акробатика. Гимнастика. Прыжки.</p> | <p>Преимущественно развивающие ловкость: Жонглирование мяча ногами и головой. Доставка головой высоко подвешенного мяча. Ведение мяча головой. Удары по мячу у стенки и сетки. Жонглирование мяча руками (для вратарей). Доставка руками высоко подвешенного мяча (для вратарей).</p> |

Упражнения для совершенствования тактики игры

| Основные приемы тактики | Примерные упражнения |
|---|---|
| <p>Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.</p> | <p>Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 x 3, 2 x 4, 2 x 3, 5 x 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.).</p> |
| <p>Ведение мяча и обводка</p> | <p>Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5, 7 x 7 и др. Двусторонние игры.</p> |
| <p>Открытие и закрывание</p> | <p>Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 3 x 3, 5 x 5 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч, хоккей и др. Игровые упражнения 1 x 1, 1 x 3, 2 x 4 и т. п.</p> |
| <p>Выбор позиции для отбора и перехвата мяча</p> | <p>Двусторонние игры с одинаковым и разным по численности составом команд</p> |
| <p>Страховка и взаимостраховка</p> | <p>Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Проигрывание намеченных к разучиванию комбинаций.</p> |
| <p>Комбинация приемов тактики</p> | <p>Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.</p> |

Упражнения для совершенствования в технике владения мячом

| Основные приемы техники | Примерные упражнения |
|---|----------------------|
| <i>Для защитников, полузащитников и нападающих:</i> | |

| | |
|---|--|
| Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой, лбом, затылком и боковой частью головы | Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полулета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении. Удары головой по мячу в цель и на дальность заданным способом |
| Остановка мяча подошвой, серединой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, головой. | Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли. |
| Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема | Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке». |
| Вбрасывание мяча | Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени. |
| Обманные движения | Обманные движения ногами, туловищем с ведением мяча, без обводки и с обводкой различных препятствий; подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др. |
| Отбор мяча | Упражнения: «бой с тенью» и т. п. Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полушпагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой петухов» и т. п. |
| <i>Для вратарей:</i> | |
| Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком, рукой | Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу |
| Выбрасывание мяча | Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность. Игра в баскетбол, ручной мяч, волейбол, водное поло. |
| Ловля мяча руками в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.). | Ловля мяча, бросаемого партнером с различных дистанций и с различной скоростью, одной и двумя руками. Ловля мяча, отражаемого от стенки, сетки или от земли под различными углами, с различной дистанции и скоростью, одной или двумя руками. Подвижные игры: «борьба за мяч» и т. п. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, водное поло, хоккей. |
| Отбивание мяча руками в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, в движении, в полете, в прыжке, в падении и др.) | Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя. Спортивные игры: ручной мяч, хоккей. |
| Обманные движения | Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий. Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др. |

Содержание и последовательность изучения программного материала по технической подготовке

| Содержание | Последовательность | |
|------------|--------------------|----------------|
| | Локальная «А» | Глобальная «Б» |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| <u>Техника передвижения:</u> Бег обычный Остановки Повороты Бег спиной вперед, скрестным и приставным шагом Сочетание разных способов бега Прыжки Сочетание приемов техники передвижения | 1 2 3 4 5 6 7 | 1 |
| <u>Удары по мячу ногой:</u> Внутренней стороной стопы по неподвижному мячу Внутренней частью подъема по неподвижному мячу Внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по катящемуся мячу Средней частью подъема по неподвижному мячу Средней частью подъема по катящемуся мячу Средней частью подъема по летящему мячу Внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу Резанные по неподвижному и катящемуся мячу Носком Пяткой С поворотом, через себя в падении | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 | 2 |
| <u>Удары по мячу головой:</u> Средней частью лба на месте Средней частью лба в прыжке Боковой частью лба на месте и в прыжке В падении | 1 2 3 4 | 3 |
| <u>Остановки мяча:</u> Катящегося мяча подошвой Катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы Летящего мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы Бедром Грудью Средней частью подъема С переводом Головой | 1 2 3 4 5 6 7 8 | 4 |
| <u>Ведение мяча:</u> Внешней частью подъема Средней частью подъема Внутренней частью подъема Носком Внутренней стороной стопы С изменением направления | 1 2 3 4 5 6 | 5 |
| <u>Обманные движения:</u> Уходом Ударом ногой Остановкой ногой Ударом головой Остановкой туловищем | 1 2 3 4 5 | 6 |

| | | |
|--|---|---|
| Остановкой головой | 6 | |
| <u>Отбор мяча:</u> | | |
| Ударом в выпаде | 1 | 7 |
| Остановкой ногой в выпаде | 2 | |
| Ударом в подкате | 3 | |
| Остановкой в подкате | 4 | |
| Толчком плеча | 5 | |
| <u>Вбрасывание мяча из-за боковой линии:</u> | | |
| С места | 1 | 8 |
| С разбега | 2 | |
| В падении | 3 | |

4.2. Учебно-тематический план

Годовой учебно-тематический план готовится с учетом этапа подготовки и содержит темы по всем видам подготовки.

При подготовке учебно-тематического плана необходимо ориентироваться на современные тенденции развития игры и индивидуальные особенности обучающихся.

Учебный материал следует выстраивать с учетом следующих дидактических принципов: доступности, постепенности, последовательности, систематичности и прогрессирования.

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. |

| | | | | |
|---|---|-----------------|------------|---|
| | гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | | | Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. 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 обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании |

| | | | | |
|--|---|---------|-----------------|--|
| | | | | личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. |

| | | | |
|--|---|-----|---|
| | | | Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| 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 |

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка, в соответствии с Всероссийским

реестром видов спорта (футбол; мини-футбол (футзал); пляжный футбол; интерактивный футбол; футбол 6 x 6, 7 x 7, 8 x 8).

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «футбол» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Отличительными особенностями дисциплины «футбол» являются:

- футбол командно-игровой вид спорта, в котором каждому члену команды определен амплуа: вратарь, защитник, полузащитник, нападающий. В связи с этим предъявляются различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку.
- подготовка футболистов заключается в обучении тактическим, техническим приемам согласно выбранному амплуа каждого игрока в отдельности и игры команды в целом.
- деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий;
- разнообразие средств и методов всех видов подготовки: физической, технической, тактической, теоретической и т.д.

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленные

ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП предусматривают:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учреждение, должно иметь спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, в количестве, не ниже установленного Приложением № 10 к ФССП.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП передается обучающимся учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н .

Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием и с учетом подпункта 13.2 ФССП по виду спорта «футбол».

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

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных работников учреждения обеспечивается проведением следующих мероприятий: мастер-классов, тренерских семинаров, педагогических советов, аттестации тренеров-преподавателей и иных специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Футбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, В.П. Губа и др., М. Советский спорт, 2010. 128 с.

2. Развитие физических способностей детей, И.М. Бутин, А.Д. Викулов, М. Владос, 2002.

3. Подвижные игры в занятиях спортом, И.Коротков, М. ФиС, 1971.

4. Основы теории спортивных соревнований, учебное пособие, А.А. Красников, М. ФиС, 2005.

5. Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости у школьников, методические рекомендации, В.И. Давыдов, М.П. Шимоволос и др., Минпросвещения РСФСР, ГГПИ им. Горького, 1982 г.
6. Первые шаги в футболе, Методическое пособие, В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачёв.
7. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства, Голомазов С.В., Чирва Б.Г., М., ТВТ Дивизион, 2006, 80 с.
8. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями, Голомазов С.В., Чирва Б.Г., М., ТВТ Дивизион, 2006, 144 с.
9. Пособие для футбольных тренеров, подготовлено по материалам журнала «Футбол-Профи»
10. Пособие для футбольных тренеров, альманах подготовлен по материалам журнала «Футбол-Профи»

6.2. Аудиовизуальные средства

Видеоматериалы различной тематики

6.3. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Нижегородской области (<https://sport.government-nnov.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Российская Федерация Футбола (<https://rfs.ru>)