

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат : d0c29c97aba662a238a5c1d298ad41a33c5142bf  
Владелец: Евсин Олег Иванович  
Действителен: с 30.03.2023 по 22.06.2024

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «САМОТЛОР»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
(тренерского) совета школы  
Протокол № 3  
от 29 марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
О.И. Евсин  
Приказ № 134 от 29.03.2023г.

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

**Разработана** с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1230 и в соответствии требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11. 2022 № 1000

**Срок реализации программы:**

этап начальной подготовки – 3 года;  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 – 5 лет;  
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Нижевартовск  
2023**

ОГЛАВЛЕНИЕ		
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
III.	Система контроля	24
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	32
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	61
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
Приложение		71

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплине «мини-футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1000 (далее – ФССП), зарегистрирована Минюстом России 13 ноября 2022г., регистрационный № 71480.

**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.

**Основными задачами спортивной подготовки являются:**

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;
- подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборной команды города, региона, России.

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Каждому учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки поставлена задача с учетом возраста, возможностей и требований подготовки футболистов высокого класса:

**этап начальной подготовки (от 7 до 9 лет включительно)** - укрепление здоровья и закаливание организма детей; привитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом; всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; подготовка и выполнение норм комплекса ГТО; обучение основам техники владения мячом, индивидуальной и групповой тактике игре в мини-футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами «мини-футбола», изучение элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, технике, тактике и правилах игры в мини-футбол;

**учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет (от 10 до 13 лет включительно)** - укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости; овладение техническими приемами игры, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре; совершенствование индивидуальной и групповой тактики игры, овладение основами командной (II x II) тактики игры; совершенствование индивидуальной в групповой тактики игры; определение игровых склонностей (наличия определенных качеств и желания самого юного футболиста выполнять функции вратаря, защитника, нападающего или игрока средней линии); участие в соревнованиях по мини-

футболу и выполнение обязательных технических требований; воспитание элементарных навыков судейства; изучение элементарных теоретических сведений о методике занятий физическими упражнениями. В процессе тренировки у обучающихся воспитываются умения заниматься самостоятельно: выполнять упражнения по физической подготовке и индивидуальной технике владения мячом;

**учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) **свыше 3-х лет (от 13 до 15 лет включительно)** - дальнейшее совершенствование физической подготовки, которая направлена на развитие специальных качеств футболиста: быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости; совершенствование техники игры с учетом индивидуальных способностей и места, занимаемого в составе команды; совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики по избранной тактической системе; совершенствование психологической подготовки; приобретение игрового опыта и выполнение обязательных технических требований по мини-футболу; совершенствование инструкторских и судейских навыков; повышение теоретических знаний, особенно в вопросах методики спортивной тренировки; воспитание спортивного трудолюбия;

**этап совершенствования спортивного мастерства** (от 14 лет ) - дальнейшее совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, совершенствование технических приемов игры в условиях сбивающих факторов, уделяя главное внимание увеличению объема технических приемов, быстроты и эффективности их выполнения; совершенствование индивидуальных тактических действий в рамках командной тактики в различных тактических систем, уделяя главное внимание воспитанию у спортсменов творческих и комбинационных возможностей; повышение уровня психологической подготовки; подготовка к участию в соревнованиях, достижение спортивной формы, приобретение опыта игры с высококвалифицированными командами, выполнение классификационных требований для получения второго разряда; получение звания инструктора-общественника и судья 3-ей категории; повышение теоретических знаний, особенно в вопросах тактики игра, методики спортивной тренировки, методики судейства, организация и проведение соревнований по мини-футболу; воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов;

**этап высшего спортивного мастерства** (от 16 лет) - основными задачами данного этапа являются: достижения высокого спортивного результата уровня спортивных сборных команд РФ; повышение стабильности высоких спортивных результатов во всероссийских соревнованиях; повышение уровня психологической подготовки; выполнение классификационных требований для подтверждения первого разряда и выполнение кандидата в мастера спорта.

Выполнение задач предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение годового тренировочного плана; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительных-профилактических мероприятий; просмотр видеозаписей; соревнований по мини-футболу; прохождение инструкторской и судейской практики; обеспечение четкой

хорошо организованной системы отбора; организации систематической воспитательной работы, привитие спортсменам спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации спортивной и воспитательной работы.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

История развития игры мини-футбол уходит глубоко в прошлый век. В странах Латинской Америки уже в 20-30гг. В XX веке школьники и студенты играли в футбол в уменьшенных составах не только на открытых площадках, но и в спортивных залах. Постепенно стали формироваться правила игры в зальный футбол. Конечно, и в нашей стране в мини-футбол играли давно и начиная 1972 года турниры по мини-футбол стали регулярно проводится во многих городах Советского Союза, а затем в России. Благодаря активной целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта.

Мини-футбол - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Игровое поле должно иметь прямоугольную форму. Его покрытие должно быть гладким и ровным. Длина стандартного поля—28-40м, ширина—16-20м. В игре участвуют две команды от 5 до 14 человек. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к напарникам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Мини-футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В будущем, особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица № 1).

*Таблица № 1*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную	Наполняемость (человек)

	(лет)	подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

3.1. При комплектовании учебно-тренировочные группы формируются по этапам спортивной подготовки;

3.2. Возможен перевод обучающихся из других спортивных школ;

3.3. Определяется максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта «футбол»;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (таблица № 2).

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

учебно-тренировочные занятия: основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3)

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия включаются в Единый календарный план (далее – ЕКП) и план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий школы и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

спортивные соревнования (таблица № 4).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

**Иные виды (формы) обучения:**

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль

6. Годовой учебно-тренировочный план (таблица № 6)

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

*Таблица № 5*

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

**Годовой учебно-тренировочный план**

*Таблица № 6*

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14-28		12-24		6-12	
1.	Общая физическая подготовка	34	44	74	88	82	74
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	38	62	82	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	48	98	100
4.	Техническая подготовка	105	134	182	124	84	84
5.	Тактическая подготовка	2	2	16	25	56	84
6.	Теоретическая подготовка	4	4	16	25	56	82
7.	Психологическая подготовка	2	2	16	25	56	84
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	10	12	16	16
9.	Инструкторская практика	-	-	6	6	12	10
10.	Судейская практика	-	-	6	6	12	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	8	16	16	32
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	8	34	34	42
13.	Интегральная подготовка	79	110	104	153	228	234
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	936

## 7. Календарный план воспитательной работы (таблица 7).

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом. Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых</b>	В течение года

		<p><b>предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
1.3.	Беседы	О значении физической культуры и спорта в становлении личности	В течение года
1.4.	Экскурсии	Экскурсия в университет на факультет физической культуры	В течение года
1.5.	Встречи	Встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны	В течение года
1.6.	Анализ и обсуждение	Прочитанных книг, телепередач о спорте, просмотренных фильмов	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы</b>	В течение года

		<b>обучающихся:</b> - 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)	
2.3.	Гигиена	Беседы о выборе спортивной одежды, обуви для занятий спортом в помещении и на открытых спортивных площадках. Беседы о гигиене тела	В течение года
2.4.	Учебно-тренировочный процесс	Беседы «Самоконтроль на занятиях по футболу»	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки: в рамках дня России; приуроченных к дню физкультурника; приуроченные к Дню Государственного	В течение года

		флага РФ	
3.3.	Экскурсии	к памятнику воинам, погибшим в годы Великой Отечественной войны «День памяти и скорби»	22 июня
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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
4.2.	Конкурсы рисунков	По здоровому образу жизни	В течение спортивного сезона
4.3.	Учебно-тренировочный процесс	Решение проблемно-игровых ситуаций в баскетболе	В течение спортивного сезона
<b>5.</b>	<b>Другое направление работы, определяемое Организацией</b>		
5.1	Учебно-тренировочный процесс	Беседы по технике безопасности на занятиях, спортплощадках, в спортивных сооружениях	В течение спортивного сезона
5.2	Безопасность жизнедеятельности	Беседы по безопасности дома, на улице, общественных местах	В течение спортивного сезона
5.3	Дорожная безопасность	Беседы о правилах дорожного движения	В течение спортивного сезона
5.4	Пожарная безопасность	Беседы о пожарной безопасности	В течение спортивного сезона
5.5	Антитеррористическая безопасность	Беседы об антитеррористической безопасности	В течение спортивного сезона

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 8).

Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

а) формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведено нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

б) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

в) раскрытие перед занимающимися мини-футболом тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

г) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

д) пропаганда отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

ж) повышение в глазах молодёжи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в месяц	
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1-2 раза в год	
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>	1 раз в год	
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в месяц	
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1-2 раза в год	
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>	1 раз в год	
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	2.Семинар «Антидопинг»: - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Процедура допинг-контроля»; - «Подача запроса на ТИ»; - «Система АДАМС»	1 раз в год	

1 Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

## 9. План инструкторской и судейской практики (таблица № 9).

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Лица, проходящие спортивную подготовку в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Спортсмены спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Лица, проходящие спортивную подготовку, могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у занимающихся соответствующих двигательных навыков.

Организация инструкторской и судейской практики:

- тренировочные группы (13-14 лет): организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр, в процессе занятия.
- тренировочные группы (15-16 лет): в качестве помощника тренера уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса

упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, города.

### План инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Работа с документацией:</i> составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе	В соответствии с планом	До 3-х лет 2-3 % Свыше 3-х лет 2-3 %
	<i>Работа с группой:</i> организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании		
	<i>Судейство:</i> судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<i>Работа с документацией:</i> составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий. <i>Работа с группой:</i> проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. <i>Судейство:</i> организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней. Практика судейства городских соревнований	В соответствии с планом	3-4 %
Этап высшего спортивного мастерства	<i>Работа с документацией:</i> составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий. <i>Работа с группой:</i> проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. <i>Судейство:</i> организация и проведение соревнований муниципального уровня	В соответствии с планом	2-3 %

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н;

- на ЭНП и УТЭ 1 раз в 12 месяцев;
- на ССМ и ВСМ 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий спортом и оценки физической работоспособности, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в спортивном соревновании.

*Цель медико-биологического контроля:* определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

*Задачи медико-биологического контроля:*

- определение показаний и противопоказаний к занятиям футболом;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса футболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием футболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий футболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по футболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий футболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Каждой возрастной группе свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата детей. Длина тела в этот период увеличивается в большей степени, чем масса. Суставы детей отличаются большой подвижностью, связочный аппарат очень эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб до 8-9 лет сохраняет большую подвижность. Мышцы детей

имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира, при этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В возрасте 6-10 лет завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчиваются рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения, объем легких в конце младшего школьного возраста уже достигает половины объема легких взрослого человека. Естественной для детей данного возраста является потребность в высокой двигательной активности, но у девочек такая потребность проявляется в меньшей степени.

С учетом указанных особенностей занятия с детьми младшего школьного возраста должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. В содержание занятий рекомендуется широко включать подвижные игры, элементы различных спортивных игр и других видов спорта. Доминирующим методом в работе с детьми младшего школьного возраста должен быть игровой, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий им непринужденно выполнять задания. Необходимо иметь в виду, что проведение на данном этапе однообразных и монотонных занятий с большими физическими и психологическими нагрузками недопустимо, так как это может нанести большой вред здоровью детей.

Средний школьный возраст(11-14 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. У мальчиков темпы роста приходятся на 13-14 лет, а у девочек - на 11-12 лет. Чрезмерные мышечные нагрузки в данном возрасте не рекомендуются, так как они способствуют ускорению процесса окостенения, что, в свою очередь, сказывается на замедлении роста трубчатых костей в длину.

С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении у подростков общей массы мышечных волокон. У мальчиков мышечная масса особенно интенсивно нарастает в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы у подростков заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому у подростков 12-15 лет адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте.

Процесс полового созревания у мальчиков наступает обычно на 1-2 года позднее, чем у девочек. В этот период у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Так, объем легких в периоде с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания. Растет и показатель жизненной емкости легких: у мальчиков с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек - с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет). Менее эффективен у подростков (в сравнении со взрослыми) и режим дыхания, так как они обладают меньшей способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. Но у них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом. В данном возрасте в основном завершается формирование всех

функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, которые проявляются в процессе напряженной тренировки. Тренировочный процесс на этом этапе должен приобретать ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. В то же время в тренировочном процессе продолжают возрастать суммарный объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок. Сам тренировочный процесс все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все в большей мере по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Юные футболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных футболистов по скоростно-силовым показателям. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 10.

Таблица № 10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</li> <li>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</li> <li>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
2.	<p>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</p>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты энергетического действия.</li> <li>4. Адаптогены.</li> <li>5. Иммуномодуляторы.</li> <li>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>7. Антиоксиданты.</li> <li>8. Гепатопротекторы.</li> <li>9. Анаболизующие.</li> <li>10. Аминокислоты.</li> <li>11. Фитопрепараты.</li> <li>12. Пробиотики, эубиотики.</li> <li>13. Энзимы.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	<p>Кислородотерапия (кислородные коктейли).</p>	Один раз в неделю

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и

предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

*Фармакологические средства:*

- витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности;
- препараты пластического действия;
- препараты энергетического действия;
- адаптогены и иммуномодуляторы;
- препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток;
- стимуляторы кроветворения;
- антиоксиданты;
- печеночные протекторы.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма

высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **III. Система контроля**

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (таблица № 11,12,13,14).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не менее	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4..	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16

4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
5.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

*Таблица № 13*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+ 2 x10+2x6)	с	не более	
			26,0	28,80
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

*Таблица № 14*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60

2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,60
3.2	Бег на 30 м	с	не более	
			4,30	4,70
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
3.4	Челночный бег 3x10 м		не более	
			8,10	8,50
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
4.2	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			25,5	28,5
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
5.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Перечень тестов (вопросов) по текущему контролю освоения теоретической части Программы (при итоговой аттестации).

1. Начертите футбольное поле: опишите его разметку и оборудование и укажите все размеры.
2. Каким требованиям должен отвечать мяч? Каковы его вес и размеры?
3. При каком количестве игроков команда может быть допущена к игре и каковы правила замены игроков?
4. Каковы права и обязанности главного судьи и его помощников при проведении игры?
5. Продолжительность игры. В каких случаях судья должен продлить время игры?
6. В каких случаях мяч считается в игре и не в игре?
7. Как правильно начать игру?
8. Общее определение положения «вне игры».
9. В каких случаях будет положение «вне игры»?
10. В каких случаях не может быть положения «вне игры»?
11. Какие взыскания судья может накладывать на игроков и за какие нарушения?
12. В каких случаях назначаются штрафные и свободные удары? В чем их разница?

13. Как правильно проводится 11-метровый удар и в каких случаях он назначается?
14. В каких случаях наказывается игра рукой?
15. Как правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии?
16. С какого места производится выбивание мяча от ворот, и когда мяч при этом будет считаться в игре?
17. Откуда производится угловой удар и на каком расстоянии от мяча имеют право располагаться игроки?
18. Обувь и обмундирование футболистов. Какие к ним требования предъявляются?
19. Рассказать о сигналах и жестах судьи в поле и судьи на линии. 20. Когда мяч считается забитым в ворота?
21. Что такое техника игры в футбол и чем определяется степень ее совершенства?
22. Какое значение имеет техника игры в футбол?
23. От каких причин зависит дальность и точность полета мяча?
24. Какие основные технические приемы применяются в футбольной игре?
25. Какой из способов удара по мячу ногой обеспечивает наибольшую точность полета мяча и почему? Как выполняется удар?
26. Какой из ударов по мячу головой наиболее совершенен? Как выполняется этот удар?
27. Какой из способов остановки мяча является более надежным? Расскажите о технике остановки мяча этим способом.
28. Какие основные требования предъявляются к современной тактике игры футбольной команды?
29. Расскажите о системах игры и о том, как они менялись.
30. Расскажите о расстановке и нумерации игроков команды.
31. Каковы особенности игры защитников, полузащитников, нападающих и вратаря?
32. Что такое тактическая комбинация? Какие виды комбинаций вы знаете?
33. Назовите основные принципы игры в защите.
34. Назовите основные принципы игры в нападении.
35. Расскажите о персональной опеке и игре в зоне. В чем их отличие?
36. Расскажите о методе комбинированной обороны.
37. В чем суть метода эшелонированного нападения?
38. Как правильно организовать оборону при розыгрыше стандартных положений?
39. Как организовать атаку при розыгрыше стандартных положений?
40. Каким образом физическая и техническая подготовка футболистов влияет на тактику команды?
41. Назовите упражнения, направленные на развитие быстроты.
42. Назовите упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.
43. Выносливость. Значение этого качества в подготовке юных футболистов
44. Ловкость, гибкость и координация движения - качества необходимые юным футболистам.
45. Психологическая подготовка юных футболистов.

46. Особенности тренировочного процесса в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.
47. Что такое «Олимпийская система» проведения соревнований.
48. Система проведения чемпионата России по футболу.
49. Специфика игры в мини-футбол 5х5.
50. Перечень контрольно-переводных нормативов пол ОФП, СФП, ТТ (в своей возрастной группе).
51. Значение «разминки» в подготовке организма юного футболиста к игре.
52. Назовите достижения Олимпийской сборной команды СССР по футболу
53. Была ли сборная СССР по футболу обладателем Кубка Европы. В каком году?
54. Когда вратарю Льву Яшину был вручен «Золотой мяч» - лучшему футболисту Европы.
55. Учебные сборы. Цель их в подготовке к соревнованиям и турнирам.
56. Особенности режима питания юных футболистов.
57. Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
58. Врачебный контроль и самоконтроль.
59. Организация проведения соревнований по футболу (положение, календарь игр, таблица розыгрыша и т.д.)
60. Требования к спортивной обуви футболистов. Отличие обуви у футболистов и мини-футболистов.
61. Что означает понятие: взаимодействие в «линиях», «звеньях» при организации атаки и оборонительных действий.
62. Что означает понятие «футбол»? Родина футбола.
63. Что должно содержаться в протоколе матча и время его заполнения.
64. Количество судей, обслуживающих футбольный матч.
65. Правила техники безопасности во время тренировочного процесса и соревнованиях.
66. Какие знаете основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании.

#### **IV. Рабочая программа**

12. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Учебно-тематический план (приложение № 1).

#### **Теоретическая подготовка**

##### **Тема 1. Вводное занятие**

Знакомство с видом спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Права и обязанности занимающегося спортивной школы.

##### **Тема 2. Инструктаж по технике безопасности**

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном залах.

##### **Тема 3. Физическая культура и спорт в России**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Развитие спорта и футбола в округе и городе.

#### **Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом**

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Развитие массового детского и юношеского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

**Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.** Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

#### **Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и

его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

### **Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

### **Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка**

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

### **Тема 10. Основы техники и тактики игры в футбол**

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу - важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак.

Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

## **Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства.

Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

## **Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков

Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков.

Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

## **Тема 13. Места занятий, оборудование, инвентарь**

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

### **Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)**

1. *Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

2. *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

3. *Упражнения для мышц шеи и туловища.* Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

4. *Упражнения для мышц ног.* Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

5. *Упражнения для всех групп мышц.* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки). *Упражнения на гимнастических снарядах* (гимнастическая стенка и скамейка, брусья, перекладина). *Акробатические упражнения* (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации). *Легкоатлетические упражнения* (бег на 10, 15, 20, 30, 40, 100, 400, 800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега). *Подвижные игры и эстафеты* с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей. *Спортивные игры* (гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.). *Лыжи. Плавание.*

### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5°. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 м (общий пробег за одну попытку до 30 м). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем - спиной вперед и т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15 м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (прием мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180° и удар в цель и т.д.).

*Для вратарей.* Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 м на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной

высоте. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3-5 м с последующей ловлей и отбиванием катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной впереди боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

*Для вратарей.* Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 или 360°, прыжок вверх, кувырок вперед или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 30-40 м и т.д.). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

*Для вратарей.* Многократное выполнение в течение 5-8 мин приемов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направляемыми в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнерами, в разные углы ворот, в прыжке.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Кувырки вперед и назад, в стороны через правое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стоны, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега, доставая головой подвешенный мяч. То же, но с поворотом на 90°. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам в цель. Удары ногой с лёта в прыжке в цель. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Удары ногой и головой в цель после выполнения кувырка вперед, поворота на 180 и 360°, бега змейкой и т.д. Жонглирование теннисным мячом, чередуя удары различными частями подъема со сторонами стопы. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

*Для вратарей.* Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Из стойки на руках - кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.

### **Техническая подготовка**

На этапе начальной подготовки футболисты должны изучать технику игровых приемов.

#### ***Ведение мяча:***

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

#### ***Жонглирование мячом:***

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

#### ***Прием (остановка) мяча:***

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

#### ***Передачи мяча:***

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

### ***Удары по мячу:***

Удары по неподвижному мячу:

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

Удары по движущемуся мячу:

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

### ***Удары после приема мяча:***

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

### ***Удары в затрудненных условиях:***

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

### ***Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.***

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

### ***Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).***

### ***Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.***

### ***Техника игры вратаря:***

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

## ***Программный материал на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

### ***Удары по мячу ногой:***

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары перекидные (через голову противника);
- резаные удары по летящему мячу;
- удары с полулета (всеми способами);
- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

### ***Удары по мячу головой:***

- удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
- резаные удары боковой частью лба;
- удары в прыжке с падением;
- удары на точность, силу и дальность.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

### ***Остановка мяча:***

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

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

### ***Ведение мяча:***

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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

### ***Ложные движения (финты):***

- изучение финтов.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча

неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом.

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

#### ***Отбор мяча:***

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

#### ***Вбрасывание мяча:***

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

- с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

#### ***Техника игры вратаря:***

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;

- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;

- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;

- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;

- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

### ***Программный материал на этапе совершенствования спортивного мастерства***

#### ***Удары по мячу ногой:***

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

***Удары по мячу головой:***

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

***Остановка мяча:***

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

***Ведение мяча:***

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

***Ложные движения (финты):***

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

***Отбор мяча:***

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

***Вбрасывание мяча:***

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

***Техника игры вратаря:***

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

***Техника передвижений в игре*** включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед - вверх, вперед - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях. ***Удары по мячу ногой:***

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

***Удары по мячу головой:***

Техника ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш

единоборства и точность направления полета мяча.

***Остановка мяча:***

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

***Программный материал на этапе высшего спортивного мастерства***

***Ведение мяча:***

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

***Ложные движения (финты):***

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

***Отбор мяча:***

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

***Вбрасывание мяча:***

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

***Техника игры вратаря:***

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

***Техника передвижений в игре*** включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед - вверх, вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Изучение всех этих приемов в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

Следует также отметить, что спортивная подготовка - это целенаправленный учебно-тренировочный процесс, который должен быть грамотно и методически

верно организован с точки зрения чередования и объединения всех видов.

Основными **средствами спортивной тренировки** являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения - это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

«В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя».

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

#### **Метод строго регламентированного упражнения.**

В методах этого типа деятельность обучающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки;
- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

#### **Игровой метод.**

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из

главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

### **Соревновательный метод.**

Соревновательный метод в процессе учебно-тренировочных занятий используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношении, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Не секрет, что мини-футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений. В связи с этим для развития у юных футболистов важнейших физических качеств могут быть использованы методы, типичные для большинства спортивных игр. В практике работы с юными футболистами рекомендуется применять следующие:

**Интервальный метод**, представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму обучающихся восстанавливаться. Интервальный метод наиболее целесообразно использовать для развития скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает обучающихся к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки в мини-футболе может служить сама игра, построенная по этому принципу.

**Метод максимальной интенсивности** представляет собой метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной и максимальной интенсивностью и с установкой действовать «до отказа». Она используется для развития у обучающихся и максимальной силы и способности к работе большой мощности. Естественно, в работе с юными футболистами этот метод может быть использован только на этапе совершенствования спортивного мастерства, так как рассчитан на хорошо подготовленных спортсменов. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества. Например, у вратарей - это прыжковая выносливость.

**Сопряженный метод** особенно важен в работе с юными футболистами, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом у обучающихся

можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в учебно-тренировочном занятии сопряженного метода навыки юных футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, т.е. более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов.

**Круговой метод** - это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, чаще используемая в группах совершенствования спортивного мастерства.

**Словесные и сенсорные методы** - методы использования слова и чувственной информации. В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держаться» и др.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

- метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);
- метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);
- методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуко- лидеры и пр.).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей обучающихся. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах

одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации обучающихся, тренер-преподаватель имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к обучающимся.

При групповой форме организации занятий обучающиеся выполняют одинаковую учебно-тренировочную нагрузку. При такой форме организации обучающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к обучающимся.

При индивидуальной форме организации занятий, каждый обучающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах. К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других обучающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой учебно-тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения учебно-тренировочных занятий.

Учитывая специфику спортивной подготовки юных футболистов, тренеры-преподаватели, естественно, должны придерживаться и тех базовых методических положений, которые присущи именно спортивной тренировке. К таким базовым положениям относятся:

1. Соблюдение единой методической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов и организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.
2. Обеспечение целевой направленности к высшему спортивному мастерству в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях для всех возрастных групп.
3. Соразмерность развития основных физических качеств обучающихся.
4. Планирование неуклонного роста объема и средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и, соответственно, уменьшается удельный вес общей подготовки.
5. Планирование поступательного увеличения объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе применения физических и соревновательных нагрузок в занятиях с юными футболистами, так как

всесторонняя подготовленность обучающихся неуклонно повышается лишь при условии, когда такие нагрузки на всех этапах многолетнего процесса подготовки соответствуют их биологическому возрасту и индивидуальным возможностям.

7. Соблюдение принципа одновременного развития физических качеств юных футболистов на всех этапах многолетнего процесса подготовки и преимущественного развития отдельных физических качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для и этого. В юные годы имеются все возможности для развития всех физических качеств при условии, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, разумеется, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательных функций обучающихся.

Следует учитывать, что данные положения, отражающие различные стороны и закономерности многолетнего процесса тренировки обучающихся, составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, Положений, взаимообусловленных и дополняющих друг друга. Игнорирование хотя бы одного из них, как правило, даст отрицательный эффект, приводит к разлаживанию всего сложного процесса подготовки и, в конечном счете, может свести на нет нелегкий труд тренеров-преподавателей и их занимающихся - юных футболистов.

На всех этапах многолетнего процесса подготовки юных футболистов одним из главных вопросов в работе тренеров-преподавателей, безусловно, является подбор и правильное применение средств обучения и тренировки. Разнообразные физические упражнения, являющиеся главным средством в подготовке обучающихся, условно подразделяются на основные и вспомогательные.

В данном виде спорта к числу основных следует отнести упражнения по технике и тактике игры и собственно саму игру в мини-футбол.

К числу вспомогательных относятся две группы упражнений: общеобразовательные и специально-подготовительные. Первые, в состав которых входят общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы, предназначаются для создания у юных футболистов необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности. Вторые предназначаются для развития и совершенствования необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Они подразделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие.

Подготовительные упражнения решают задачу развития у юных футболистов специальных физических способностей.

Подводящие представляют собой отдельные элементы сложно-координированных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитацию. Например, когда юные футболисты имитируют удар по мячу, - это подводящее упражнение. Вообще смысл таких упражнений - овладение структурой технических приемов.

По мере изучения технических приемов юные футболисты осваивают и тактические действия, связанные с первыми. Обучение тактическим действиям рекомендуется начинать с развития у обучающихся быстроты реакции и

ориентировки, сообразительности, а также формирования специфичных для игровой деятельности умений.

При построении учебно-тренировочного процесса с юными футболистами надо обязательно учитывать, что раннее разделение по амплу сужает перспективы их спортивного роста. Вот почему на этапе начальной специализации перед обучающимися ставится задача выполнения любых игровых функций в команде. Лишь после освоения юными футболистами достаточно широкого круга навыков и умений и четкого проявления их индивидуальных качеств рекомендуется переходить к специализации по амплу.

Построение эффективного процесса учебно-тренировочного процесса юных футболистов на каждом из этапов многолетней подготовки немыслимо без применения тренерами-преподавателями разнообразных методов выполнения физических упражнений и воспитания морально-волевых качеств. Выбор таких методов должен определяться задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и, конечно, степенью подготовленности обучающихся.

Так, при освоении юными футболистами теоретических знаний и двигательных навыков значительное место рекомендуется отводить как словесным методам (объяснение, беседа, лекция, краткое замечание, инструктирование), так и методам наглядности (показ изучаемых приемов самими тренерами-преподавателями или хорошо подготовленными юными футболистами, использование рисунков, схем, видеоматериалов, макетов и пр.).

Основным методом при разучивании технических приемов и тактических действий будет служить их повторное выполнение. Определяя меру повторения, следует иметь в виду, что новые упражнения всегда вызывают у юных футболистов утомление нервных центров. Поэтому наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха, в течение которого могут следовать замечания тренера-преподавателя или же повторный показ изучаемого ими упражнения. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов.

При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Кстати, этот метод может быть эффективен и во время разучивания командных тактических действий.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в подготовке юных футболистов, заключается в том, что обучение и совершенствование технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр.

Близок к этому методу и соревновательный, где изучаемые технические приемы и тактические действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, для закрепления и совершенствования изучаемого материала. Их основная цель - комплексное развитие психофизических качеств, приобретение помехоустойчивости к

сбивающим факторам, создание обстановки единоборства обороны с атакой.

Важно, чтобы игровой и соревновательный методы стали на всем протяжении многолетнего процесса подготовки обучающихся его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими тренеры могут добиться хороших результатов в обучении юных футболистов. Схема разучивания игровых приемов в принципе построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. В результате этого процесс обучения юных футболистов будет складываться из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- создание представления об изучаемом двигательном действии;
- первичное освоение в облегченных, т.е. неигровых условиях;
- овладение двигательными действиями в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;
- закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организуемой игре;
- совершенствование двигательных навыков в условиях соревнований.

Организация занятий с юными футболистами требует детальной разработки планов тренировочного воздействия на определенный период: на одно занятие, неделю, месяц, полугодие и т.д. В содержании таких планов, прежде всего предусматривается величина учебно-тренировочной нагрузки. От ее значения во многом зависит и после тренировочное состояние обучающихся. Так, физическая нагрузка, соответствующая функциональным возможностям растущего организма, будет способствовать укреплению здоровья, повышению физической подготовленности юных футболистов, и, наоборот, чрезмерная нагрузка оказывает отрицательное влияние на весь организм обучающихся в целом.

Таким образом, величина учебно-тренировочной нагрузки является одним из главных компонентов учебно-тренировочного воздействия на организм юных спортсменов. Она может быть избирательной, т.е. направленной на развитие у юных футболистов одновременно несколько физических качеств, а в отдельных случаях - и для совершенствования специальных навыков.

Круговой метод, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры. В работе с юными футболистами рекомендуется применять как традиционную форму круговой тренировки, так и такую форму, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические качества и двигательные навыки, технические приемы и тактические действия, т.е. тренировку сопряженного характера.

Зачисленные в спортивную школу дети проходят медицинский осмотр. В дальнейшем, в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, все обучающиеся находятся под постоянным врачебным контролем, который проводится в тесном контакте с тренерами.

13. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (приложение).

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи связанные

с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенному интересу к занятиям футболом (мини-футболом).

Планирование годового цикла учебно-тренировочного обучающихся определяется задачами, которые поставлены в конкретном годовом цикле этапа многолетней подготовки, календарем соревнований, а также закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы. Выполнение задач, поставленных перед учебно-тренировочными группами, предусматривает обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

**Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапе начальной подготовки**

*Таблица № 15*

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Общая физическая подготовка	34	44
Специальная физическая подготовка	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	-	-
Техническая подготовка	105	134
Тактическая подготовка	2	2
Теоретическая подготовка	4	4
Психологическая подготовка	2	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8
Инструкторская практика	-	-
Судейская практика	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4
Восстановительные мероприятия	2	4
Интегральная подготовка	79	110
Общее количество часов в год	234	312

**Примерный годовой учебно-тренировочный план на тренировочном этапе (этапа спортивной специализации)**

*Таблица № 16*

Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка	74	88
Специальная физическая подготовка	38	62
Участие в спортивных соревнованиях	36	48
Техническая подготовка	182	124
Тактическая подготовка	16	25
Теоретическая подготовка	16	25
Психологическая подготовка	16	25
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	12
Инструкторская практика	6	6
Судейская практика	6	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	16
Восстановительные мероприятия	8	34
Интегральная подготовка	104	153
Общее количество часов в год	520	624

**Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Таблица № 17

Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Весь период
Общая физическая подготовка	82
Специальная физическая подготовка	82
Участие в спортивных соревнованиях	98
Техническая подготовка	84
Тактическая подготовка	56
Теоретическая подготовка	56
Психологическая подготовка	56
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16
Инструкторская практика	12
Судейская практика	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия	16
Восстановительные мероприятия	34
Интегральная подготовка	228
Общее количество часов в год	832

**Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства**

Таблица № 18

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	Весь период
Общая физическая подготовка	74
Специальная физическая подготовка	84
Участие в спортивных соревнованиях	100
Техническая подготовка	84
Тактическая подготовка	84
Теоретическая подготовка	82
Психологическая подготовка	84
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16
Инструкторская практика	10
Судейская практика	10
Медицинские, медико-биологические мероприятия	32
Восстановительные мероприятия	42
Интегральная подготовка	234
Общее количество часов в год	936

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе учебно-тренировочного занятия «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между

этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах учебно-тренировочного процесса.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей обучающихся, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания учебно-тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия учебно-тренировочного воздействия на обучающегося. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность учебно-тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, учебно-тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебно-тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В спортивной школе по футболу разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Перспективное планирование тренировки - это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов.

Ежемесячному планированию (не позднее, чем за месяц до планируемого срока) подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер-преподаватель отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая - подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроенные упражнения.

Часть вторая - основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья - заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру учебно-тренировочных занятий:

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приемов стандартных условиях (школа техники футбола).
3. Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
7. Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки.

И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером-преподавателем, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 минут, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 минут. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все обучающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта мини-футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Вся ответственность по технике безопасности обучающихся в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера-преподавателя (смотрите инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

### **ИНСТРУКЦИЯ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Настоящая инструкция регламентирует требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий для обучающихся, которые обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по требованиям безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

1.2. При посещении занятий, должны соблюдаться: расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. Обучающиеся обязаны:

- посещать занятия регулярно;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению.

1.4. Все обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

1.5. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушение правил проведения игры;
- использования неисправного инвентаря;
- наличие посторонних предметов в спортивном зале или на спортивных площадках;
- падение на скользкой поверхности;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка и др.);
- недостаточная физическая подготовленность;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;

- выполнение упражнений без разминки.
- 1.6. Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.7. Длинные волосы должны быть собраны в причёску, ногти коротко подстрижены.
- 1.8. Спортивный зал должен регулярно проветриваться.
- 1.9. Запрещается приступать к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям лицам, не прошедшим врачебно-диспансерное обследование, не выполнившим назначенные лечебно-профилактические мероприятия и прибывшим на занятия без соответствующей медицинской документации (справка о допуске к занятиям), не получившим разрешение врача, после перенесенных травм и заболеваний, а также лицам, имеющим недостаточный уровень функционального состояния организма.
- 1.10. Обучающиеся обязаны сообщить тренеру-преподавателю обо всех противопоказаниях здоровья, препятствующих проведению спортивных занятий и пользованию иными услугами спортивного комплекса.
- 1.11. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.
- 1.12. Запрещается курить в здании и на территории спортивного комплекса.
- 1.13. Запрещается самовольно покидать место проведения учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых мероприятий или соревнований.
- 1.14. Запрещается висеть, сидеть на щитах, сетках и ограждениях.

## 2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

### 2.1. Перед началом учебно-тренировочных занятий, обучающиеся обязаны:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- снять с себя предметы, представляющие опасность (часы, браслеты, висюльки сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы, которые могут стать причиной травм;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для занятия, положить мячи на стеллажи или в другое место, специально отведенное для этой цели, чтобы они не раскатывались по залу, и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться во время занятий;
- убедиться в надежности установки и крепления спортивного оборудования;
- проверить состояние полового покрытия и убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

## 3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

### 3.1. Во время учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны:

- поддерживать дисциплину и порядок;
- соблюдать правила проведения подвижной игры, выполнять все команды (сигналы), подаваемые тренером-преподавателем;

- начинать занятие, брать спортивный инвентарь, делать остановки и заканчивать занятие только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- избегать столкновений с другими игроками;
- избегать толчков и ударов;
- держаться на безопасном расстоянии от других обучающихся;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- при выполнении упражнения потоком (один за другим) соблюдать интервал и дистанцию, по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания;
- соблюдать очередность в группе при выполнении заданий;
- перед выполнением упражнений по метанию убедиться, в отсутствии людей в секторе метания.

3.2. В случае падения необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.3. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

3.4. Во время занятий запрещается:

- толкаться, ставить подножки;
- пользоваться неисправным спортивным инвентарем и оборудованием;
- использовать спортивный инвентарь не по назначению;
- отвлекаться и отвлекать других;
- употреблять пищу и жевать жевательную резинку;
- носить предметы, которые могут стать причиной травм;
- приступать к занятиям без разминки.
- переходить места, на которых проводится бег или прыжки.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, необходимо прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования (инвентаря).

4.2. При плохом самочувствии немедленно прекратить заниматься и сообщить тренеру-преподавателю.

4.3. О каждом несчастном случае, очевидцем которого он стал обучающийся должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

4.4. Если несчастный случай произошел с самим обучающимся, он должен по возможности сообщить о случившемся тренеру-преподавателю или попросить сделать это кого-либо из окружающих, обратиться в медицинский пункт.

4.5. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие сообщить тренеру-преподавателю или администрации учреждения и действовать согласно их указаниям.

4.6. В случае возникновения нестандартных ситуаций непредусмотренных настоящей инструкцией, необходимо прекратить занятие и обратиться за разъяснениями о дальнейших действиях к тренеру-преподавателю.

## 5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

5.1. По окончании занятий обучающиеся должны:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки, принять душ.

# ИНСТРУКЦИЯ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УЧАСТИИ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Настоящая инструкция регламентирует требования безопасности для всех участников физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, которые должны соблюдать требования данной инструкции.

За невыполнение требований настоящей инструкции, лица, допустившие нарушение могут быть привлечены к дисциплинарной, административной, материальной ответственности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

## 1. Общие требования безопасности

1.1. К физкультурным мероприятиям и спортивным соревнованиям допускаются лица, имеющие медицинский допуск и прошедшие целевой инструктаж по требованиям безопасности при участии в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

1.2. Во время физкультурных мероприятий и спортивных соревнований все участники должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой, соответствующей виду спорта, сезону и погоде.

1.3. В процессе проведения физкультурных мероприятий, спортивных соревнований участники обязаны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

1.4. Во время физкультурных мероприятий, спортивных соревнований возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушение правил проведения игры;
- использование неисправного инвентаря;
- наличие посторонних предметов на спортивных площадках;
- падение на скользком полу или площадке;
- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированная тренировка, плохая разминка и др.);

- недостаточная физическая подготовленность;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
- выполнение упражнений без разминки.

1.5. Запрещается допуск к физкультурным мероприятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебно-диспансерное обследование, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия и прибывших на соревнование без соответствующей медицинской документации, не получивших разрешение врача, после перенесенных травм и заболеваний, а также лиц имеющих недостаточный уровень функционального состояния организма.

1.6. Каждый участник обязан сообщить тренеру-преподавателю и главному судье обо всех противопоказаниях здоровья, препятствующих участию в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

1.7. Все участники физкультурных мероприятий и соревнований обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. Запрещается курить в здании и на территории спортивного комплекса.

## 2. Требования безопасности перед началом физкультурных мероприятий, спортивных соревнований

Перед началом физкультурных мероприятий, спортивных соревнований участники обязаны:

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую виду спорта, сезону и погоде.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Заходить в спортивный зал или на игровую площадку после тренера-преподавателя по его команде (сигналу).

2.4. Проверить состояние полового покрытия и убедиться в отсутствии посторонних предметов на игровом поле.

## 3. Требования безопасности во время физкультурных мероприятий, спортивных соревнований

Во время физкультурных мероприятий и спортивных соревнований все участники обязаны:

3.1. Поддерживать дисциплину и порядок.

3.2. Не нарушать правила проведения физкультурных мероприятий, спортивных соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые организатором спортивных соревнований, судьей.

3.3. Начинать игру, делать остановки и заканчивать игру только по команде (сигналу) организатора физкультурного мероприятия, главного судьи соревнований.

3.4. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

- 3.6. Держаться на безопасном расстоянии от других игроков, выдерживать достаточный интервал в группе при выполнении ударов или совместной игре, строго соблюдать очерёдность в группе при выполнении заданий.
- 3.7. Не переходить места, на которых проводится бег или прыжки.
- 3.8. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.9. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
- 3.10. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) главного судьи.
- 3.11. Не отвлекаться и не отвлекать других игроков.
- 3.12. Брать мячи, инвентарь, начинать, делать остановки в игре и заканчивать её только по команде (сигналу) главного судьи.
- 3.13. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.14. Запрещается приступать к игре без разминки.
- 3.15. Запрещается висеть, сидеть на щитах, сетке, ограждениях на спортивных площадках, с силой ударять покрытие спортивных площадок.
- 3.16. Запрещается самовольно покидать место проведения спортивно-массовых мероприятий, спортивных соревнований.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, необходимо прекратить игру и сообщить об этом тренеру-преподавателю либо главному судье, организатору физкультурных мероприятий. Игру продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 4.2. При плохом самочувствии немедленно прекратить игру и сообщить тренеру-преподавателю, либо главному судье, организатору физкультурного мероприятия.
- 4.3. О каждом несчастном случае, очевидцем которого он стал участник физкультурных мероприятий, спортивных соревнований должен немедленно сообщить главному судье или тренеру-преподавателю.
- 4.4. Если несчастный случай произошел с самим участником физкультурных мероприятий, спортивных соревнований, он должен по возможности сообщить о случившемся тренеру-преподавателю, либо главному судье, организатору физкультурных мероприятий или попросить сделать это кого-либо из окружающих.
- 4.5. При возникновении пожара немедленно прекратить игру сообщить тренеру-преподавателю, либо главному судье или администрации учреждения и действовать согласно их указаниям.
- 4.6. В случае возникновения нестандартных ситуаций непредусмотренных настоящей инструкцией, необходимо прекратить игру и обратиться за разъяснениями о дальнейших действиях к тренеру-преподавателю, либо главному судье, организатору физкультурного мероприятия.

#### 5. Требования безопасности по окончании физкультурного мероприятия, спортивного соревнования

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом, принять душ.

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол», спортивной дисциплины «мини-футбол» относятся Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

16.4. 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 всероссийского уровня.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица № 18*

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулярный)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2м или 1x1м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя

			1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 14
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

### Спортивная инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

3	Костюм вертозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## 18. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup> или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.2. 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).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Обязательное повышение квалификации 1 раз в 4 года. Участие в мероприятиях системы методического обеспечения (семинары, открытые мероприятия, мастер-класс, онлайн-семинары, тренерские советы).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Литература:

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.

2. Андреев, С.Н. Футбол - твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009. - 144 с.

3. Ахмеров, Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К. Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010. - 78 с.

---

<sup>1</sup>с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

4. Ашибоков, М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012. - 28с.
5. Белич, А. Футбол: Методика. / А.Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13, - С. 3-48.
6. Беляев, А.В. Футбол: Учеб.для ин-тов и академий физической культуры. / А.В. Беляев., М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009. - 320 с.
7. Бобкова, Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4. - С. 41.
8. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
9. Витковски, З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 4. - С. 28- 31
10. Германов, Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 8-13
11. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.
12. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.
13. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов: монография / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 280 с.
14. Губа, В. П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. -М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 180 с.
15. Губа, В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В.П. Губа, А. А. Шамардин. – М.: Советский спорт, 2015. – 282 с.
16. Губа, В.П. Методология подготовки юных футболистов: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, А. А. Стула. -М.: Человек, 2015. – 272 с.
17. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход) / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. -384 с.
18. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2013. -536 с.
19. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография /В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
20. Зиновьев, В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В. А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 2. - С. 37-41
21. Клещук ,Ю.Н. Футбол/ Ю.Н. Клещук.- (Серия «Школа тренера») - М.: Физкультура и Спорт, 2011. - 400 с.

22. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие.-- Москва: Советский спорт, 2012. - С. 208.

24. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. - Москва: Академия, 2012. - 294.

25. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г.Озолин.- Москва: ООО "Издательство Астрель", 2011.- 864 с.

26. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения [Текст]: монография / А.В. Петухов. - Москва: Советский спорт, 2009. - 232 с. 27. Пименов, М.П. Футбол: специальные упражнения / М.П.Пименов - Киев,2013. - 188 с.

28. Тюленков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Терра-Спорт,2010-86с.

### **Интернет-ресурсы**

- Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>
- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
- Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
- Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
- Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).6.
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu>)

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденной приказом  
от «29» марта 2023 г. № 134

**Учебно-тематический план**

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

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			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)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

	подготовки. Основы техники вида спорта			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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной

				тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	<b>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</b>
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

	структурное ядро спорта			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