**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**ЦИМЛЯНСКОГО РАЙОНА**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на педагогическом советеМБУ ДО СШ Протокол № 2 от 28.12.2022  |  УТВЕРЖДАЮ:Директор МБУ ДО СШ \_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н.Лященко 28.12.2022  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**ФУТБОЛ**

Срок реализации программы: 8 лет.

 **Разработчики**:

Тренер – преподаватель Гребещенко Н.И.

Инструктор – методист Бедилова Е.Н.

 Тренер – преподаватель Файдулин А.К.

**г. Цимлянск**

**2022 г.**

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Страница** |
| **1.** | **Общие положения** | **4** |
| 1.1. | Нормативное обеспечение программы | 4 |
| 1.2. | Характеристика вида спорта «Футбол» | 6 |
| 1.3. | Цели и задачи программы | 9 |
| **2.** | **Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол»** | **11** |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку | 11 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 12 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 12 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса | 16 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 23 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 28 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 31 |
| 2.8 | Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки | 33 |
| **3.** | **Система контроля** | **36** |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 36 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 37 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 38 |
| **4.** | **Рабочая программа по виду спорта «Футбол»** | **46** |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 46 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.2 | Учебно-тематический план | 61 |
| **5.** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | **69** |
| **6.** | **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | **70** |
| 6.1 | Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки | 70 |
| 6.2 | Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подговки | 76 |
| 6.3 | Требования к информационно-методическим условия реализации Программы | 77 |
| **7.** | **Перечень информационного обеспечения** | **80** |
| **8.** | **Приложения** | **82** |

# Общие положения

* 1. **Нормативное обеспечение программы.**

Настоящая программа разработана:

* на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
* в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
* в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
* с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

* на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
* с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
* на основании устава МБУ ДО СШ Цимлянского района.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом

спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000; (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с обучающимися, на этапе многолетней подготовки юных футболистов и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

## Характеристика вида спорта «футбол»

Футбол (англ. football, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона. В настоящее время футбол – самый популярный и массовый вид спорта в мире. Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут. Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу. Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов –либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон. Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа.

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

*Защитники* располагаются в основном на своей половине поля, их задача –

противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

 *Полузащитники* действуют, как правило, в середине поля. Их задача –

помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

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

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

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

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

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

ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

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

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

Размер 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 11-12 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

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

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

##

##  1.3 Цели и задачи программы

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии футбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-

сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

1. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
2. Развитие личностных качеств – дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.
3. **Характеристика дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школы Цимлянского района, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, то при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки футболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

## 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены **в таблице №1.**

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

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивнойподготовки.

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Футбол», утвержденному приказом Министерства спорта России от «16» ноября 2022г. № 1000 представлен **в таблице № 2**

# Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.

2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО СШ предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

*Дистанционное обучение* – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение – взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами интернет-технологий.

В МБУ ДО СШ обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

# Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала:устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видео сообщения, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

1. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте»,«Viber»,«WhatsАpp» и пр.).
2. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров – преподавателей.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена **в таблице № 3**

# Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий иобратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям
 |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. |  Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. |  Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | до 60 суток |

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Футбол» представлен

 **в таблице № 4**

#  Таблица № 4

# Объем соревновательной деятельности

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

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной

## подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

В соответствии со стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен **в таблице № 5**

 Таблица № 5

# Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия | Этапы и год подготовки |
| *Этап начальной**подготовки* | *Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)* |
| ***НП-1*** | ***НП-2*** | ***НП-3*** | ***УТ-1*** | ***УТ-2*** | ***УТ-3*** | ***УТ-4*** | ***УТ-5*** |
| Часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 |
| Максимальная продолжительность одного занятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп (чел.) | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 47 | 47 | 62 | 78 | 95 | 95 | 109 | 125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | - | - | - | 36 | 44 | 44 | 80 | 92 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | 36 | 43 | 43 | 50 | 58 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 140 | 140 | 188 | 193 | 230 | 230 | 146 | 166 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 3 | 22 | 24 | 24 | 69 | 73 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 3 | 3 | 3 | 10 | 13 | 13 | 15 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 2 | 5 | 7 | 7 | 10 | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 3 | 3 | 3 | 5 | 7 | 7 | 20 | 23 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 7 | 29 | 34 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 110 | 110 | 146 | 115 | 138 | 138 | 182 | 206 |
|  | ***ИТОГО*** *(ч)\** | ***312*** | ***312*** | ***416*** | ***520*** | ***624*** | ***624*** | ***728*** | ***832*** |

\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке.

Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел ***«Общая физическая подготовка*** *(****ОФП****)»* включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которые направлены на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

***Специальная физическая подготовка (СФП)* –** раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально-физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы с обучающимися, являются ***соревнования***. Они содействуют привлечению обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет раскрыть разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного видаспорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – ***технико-тактическая подготовка*.** Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами ***технической подготовки*** являются:

* прочное освоение технических элементов футбола;
* владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
* использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

***Тактическая подготовка*** – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи **тактической подготовки**:

* овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
* овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
* сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
* развивать способности к быстрым переключениям в действиях, от нападения к защите и от защиты к нападению;
* изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола.

**Теоретическая часть** предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этикии морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером – преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера – преподавателя, инструкторов – методистов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером – преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в спортивной школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На учебно-тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание, в связи свозрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером – преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер – преподаватель, относятся:

* рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
* применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

* рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
* поливитаминные комплексы;
* различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
* контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

## Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа**.** Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению*.* Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера- преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

* формирование нравственного сознания;
* формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
* формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен **в таблице № 6**

# Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Направлениеработы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:* практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
* приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
* приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
* формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
* участие в движении «Спортивный волонтер»;
* профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;
* просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику
 | В течение года |
| 1.2. | Инструкторскаяпрактика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:* освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
* составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
* формирование навыков наставничества;
* формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
* формирование склонности к педагогической работе;
* участие в молодежном Дне самоуправления;
* беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков;
* проектная деятельность несовершеннолетних, временнотрудоустроенных в летний период;
* информационно-просветительские мероприятия

«Хочу стать как…», «Спортивная гордость!»,«Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);* встречи с лучшими воспитанниками школы

«Ровняясь на лучших»;посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:* формирование знаний и умений

в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);* Осенний и Зимний День здоровья;
* спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;
* физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;
* физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;
* фестиваль ВФСК ГТО;
* всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»
* всероссийская акция «Спортивная зима»;
* спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;
* спортивная акция "Я выбираю спорт"
 | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:* формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);
* воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»,

- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу -своё время»; | В течение года |
| 2.3 | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | Профилактическая деятельность, в том числе* подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
* профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;

**-** профилактические мероприятия в рамках **о**бластного профилактического месячника «Здоровая мама –будущее Россия!»;* областная акция «В ритме здорового дыхания!»;
* всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»;
* областная акция «Скажи жизни: Да!»;
* областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область-территория здорового образа жизни!»;
* профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»
 | В течение года |
| 2.4 | Антидопинговыемероприятия | Практическая деятельность обучающихся:* информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;
* выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;
* анкетирование по антидопинговой тематике
 | В течение года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственныхсимволов (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 испортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другиемероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки* патриотическая акция «Мы – граждане России»;
* всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;
* всероссийская акция «Письмо солдату»;
* всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;
* всероссийская акция «Под флагом страны»
* конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России;
* лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;
* конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;
* беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»
 | 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;
* физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ;
* парад наследников победы «Бессмертный полк»;
* участие во всероссийском детско-юношеское военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»
 | В течение года |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:* формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;
* развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;
* правомерное поведение болельщиков;
* расширение общего кругозора юных спортсменов;
* профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»
* мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК«Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.);
* всероссийская акция «Поделись своим Знанием»;
* открытые тренировочные занятия по видам спорта;
* участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)
 | В течение года |
| 4.2. | Эстетическоеразвитие | -выставки, конкурсы рисунков к тематическимпраздничным датам;* областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера;

конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость» | В течение года |
| **5.** | **Экологическое воспитание** |
| 5.1. | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированностиобучающихся по вопросам обеспечения экологическойбезопасности | * беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология –безопасность– жизнь»;
* выставка рисунков «Живи, Земля!»;
* всероссийская акция «Бум Батл»;
* субботник «Экологический десант»;

проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания | В течение года |

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Министерства спорта России 24.06.2021г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил». Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер – преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, уставом учреждения и положением о запрещении применения запрещенных субстанций и запрещенных методов спортсменами.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов, касающихся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг-контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен **в таблице № 7**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Этап спортивной подготовки | Сроки | Рекомендации по проведению мероприятий |
| 3. | Анализ действующего антидопингового законодательства. | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | в течение года | изучение материалов |
| 4. | Обучение тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА | в течение года согласно графика | изучение материала, тестирование |
| 5. | Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список» | январь-февраль | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 6. | Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга». | Этап начальной подготовки | март-апрель | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 7. | Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья» | Этап начальной подготовки | апрель-май | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 8. | Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | июнь-август | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 9. | Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила». | Этап начальной подготовки | сентябрь-октябрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 10. | Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил». | Этап начальной подготовки | октябрь | беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 11. | Комплекс мероприятий на тему: «РоссийскийАнтидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Российскому антидопинговому кодексу». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | ноябрь | беседа, раздача листовок, размещениеинформации на сайте и в социальных сетях |
| 12. | Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | декабрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 13. | Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | декабрь,май | анкетирование |

## Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера – преподавателя, инструкторов – методистов и участие в организации проведения спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части, заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером – преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен **в таблице № 8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду

спорта с начинающими спортсменами1. Выполнение необходимых требований для присвоения

звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
3. Обучение основным техническим элементами приемам.
	1. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств
 | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера - преподавателя. |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований по виду спорта |

## 2.8. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

# Система контроля

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

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
* получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
* формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта

«футбол»;

* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья;
* изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* общее знание об антидопинговых правилах;
* выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

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

* повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
* изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
* овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
* изучение и соблюдение антидопинговых правил;
* ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
* участие в официальных спортивных соревнованиях;
* получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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.

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

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 достиженияим соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении № 1.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП).

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол».

***Таблица № 10***

**Нормативы общей физической и технической подготовки**

**для зачисления и перевода**

**на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | 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 3x10м | с | не более | не более |
| - | - | 9,30 | 10,30 |
| 1.2. | Бег на10мсвысокого старта | с | не более | не более |
| 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 1.3. | Бег на 30м | 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 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 2.1. | Ведение мяча 10м | 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 3х10 м (начиная со второго годаспортивной 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) | количествопопаданий | не менее | не менее |
| - | - | 5 | 4 |
| 1. 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 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол (футзал)» |
| 4.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 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 |

***Таблица № 11***

# Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода

**на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более2,20 2,30 |
|  |  |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более8,70 9,00 |
|  |  |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более5,40 5,60 |
|  |  |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 140 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее |
| 30 | 27 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более2,60 2,80 |
|  |  |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более |
| 7,80 | 8,00 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м | с | не более10,00 10,30 |
|  |  |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количествопопаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количествопопаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность(начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее |
| 8 | 6 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины

«мини-футбол (футзал)» |
| 3.1. | Бег на10 м с высокого старта | с | не более2,20 2,30 |
|  |  |
| 3.2. | Бег на 30м | с | не более5,40 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 более8,70 9,00 |
|  |  |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины«мини-футбол (футзал)» |
| 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 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Требования к уровню спортивной квалификациине предъявляются |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды–«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»  |

 **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации.**

**Челночный бег 30 м (3х10 м) и 5х6 м.** На расстоянии 10 м (6м) друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Бег на 10 м и 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера – преподавателя.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Ведение мяча 10 м**. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

**Ведение мяча 3х10 м.** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая

обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Удар на точность по воротам.** Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

**Передача мяча в «коридор».** Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1х1 и 2х2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

**Вбрасывание мяча на дальность.** Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Челночный бег 104 м с высокого старта.** Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера – преподавателя по согласованию с

руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени[2](#_bookmark1).

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки футболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов футбола (индивидуально или в игре):

* основные элементы технической подготовки;
* ходьба в сочетании с бегом;
* бег с изменением направления, скорости, с приставными шагами – вправо, влево, спиной вперед, зигзагом – с выпадом в стороны, сподскоками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, челночный бег;
* защитная стойка;
* прыжки вверх, отталкиваясь одной или двумя ногами, вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной или двумя ногами;
* удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам, серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам, внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, пяткой, пяткой скрестно;
* удар – бросок стопой, с лета внутренней стороной стопы;
* боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета;
* удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;
* прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
* ведение мяча внутренней стороной стопы, мяча подошвой;
* обманные движения без мяча;
* финт «Уходом», «Проброс мяча мимо соперника»;
* изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении;
* отбор мяча выбиванием, перехватом;
* комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом.

Тактика игры в атаке:

* «открывание»;
* отвлечение соперников;
* маневрирование;
* передачи;
* ведение и обводка;
* удары по воротам;
* комбинация «игра в одно – два касания» между двумя партнерами, «Стенка», «Двойная стенка», «Скрещивание», «Смена мест», «Пропускание мяча», привведении мяча в игру из-за боковой линии, при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля, при розыгрыше угловых ударов.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены **в таблице №12.**

#  Таблица № 12

# Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

|  |  |
| --- | --- |
| Норматив | Содержание |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам | Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются.Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки. |
| Удар по мячу любымспособом левой, правой ногой с расстояния17 м – (15 лет), | Футболисты 8 – 14 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 15 лет посылают мяч в половинуворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой |
| 11 м – (8 – 14 лет) | Любым способом. Учитывается сумма попадания. |
| Передача мяча (пас) | Футболист должен поставить опорную ногу на расстояние не более 10 смсбоку от мяча. Нога должна стоять на одном уровне с мячом. Ногу, которой будет совершаться удар, необходимо ставить жестко. |
| Отбор мяча | Для этого необходимо сблизиться с противником и в момент, когда он теряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу или толкнутьсоперника плечом в плечо и овладеть мячом. |
| Жонглирование мячом | Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами,из них не менее раза головой, правым и левым бедром. |
| Вбрасывание мяча двумяруками из-за головы на дальность | Выполняется с разбега, не выходя за пределы игровой площадки. |
| Удар по мячу на дальность | Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечныйрезультат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами. |

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» – выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено.

Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает пересдачу нормативов программы.

# Рабочая программа по виду спорта «Футбол»

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО СШ.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах № 13 – 20

***Таблица № 13***

# Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итогочасов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 3 | 3 | 47 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 140 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 2 | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 13. | Интегральная подготовка | 9 | 10 | 10 | 8 | 7 | 10 | 11 | 13 | 6 | 8 | 9 | 9 | 110 |
|  |  ***Итого (ч)\**** | ***26*** | ***24*** | ***26*** | ***26*** | ***28*** | ***26*** | ***26*** | ***28*** | ***24*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***312*** |

 ***Таблица № 14***

# Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Виды подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итогочасов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 3 | 3 | 47 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 140 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 2 | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 13. | Интегральная подготовка | 9 | 10 | 10 | 8 | 7 | 10 | 11 | 13 | 6 | 8 | 9 | 9 | 110 |
|  |  ***Итого (ч)\**** | ***26*** | ***24*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***28*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***26*** | ***312*** |

***Таблица № 15***

# Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Виды подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итогочасов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 16 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 | 16 | 16 | 16 | 188 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | 3 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительныемероприятия (ч.) | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 6 |
| 13. | Интегральная подготовка | 10 | 11 | 12 | 15 | 14 | 8 | 13 | 13 | 15 | 10 | 13 | 12 | 146 |
|  |  ***Итого (ч)\**** | ***34*** | ***32*** | ***34*** | ***36*** | ***36*** | ***34*** | ***36*** | ***36*** | ***34*** | ***36*** | ***34*** | ***34*** | ***416*** |

***Таблица № 16***

# Примерный годовой план для группу чебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Виды подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итогочасов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 7 | 5 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 78 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 193 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 22 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 5 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 5 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 5 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 5 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 2 | - | 1 | - | 7 |
| 13. | Интегральная подготовка | 11 | 10 | 10 | 8 | 12 | 9 | 8 | 10 | 11 | 7 | 11 | 8 | 115 |
|  |  ***Итого (ч)\**** | ***43*** | ***40*** | ***43*** | ***44*** | ***43*** | ***43*** | ***44*** | ***46*** | ***43*** | ***44*** | ***43*** | ***44*** | ***520*** |

***Таблица № 17***

# Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Виды подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итогочасов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 7 | 9 | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 | 7 | 7 | 95 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 44 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | 4 | 6 | 4 | 43 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 20 | 20 | 20 | 18 | 20 | 19 | 18 | 18 | 20 | 20 | 19 | 18 | 230 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | - | 1 | 2 | - | - | - | 4 | - | 2 | 2 | 2 | - | 13 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | 1 | 7 |
| 8. | Контрольные мероприятия(тестирование и контроль) (ч.) | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| 9. | Инструкторская практика(ч.) | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | 6 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | 6 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 | 7 |
| 12. | Восстановительныемероприятия (ч.) | 3 | - | - | - | - | 3 | - | - | 1 | - | - | - | 7 |
| 13. | Интегральная подготовка | 9 | 8 | 9 | 12 | 9 | 11 | 16 | 23 | 12 | 11 | 6 | 12 | 138 |
|  |  ***Итого (ч)\**** | ***51*** | ***48*** | ***51*** | ***54*** | ***51*** | ***51*** | ***54*** | ***54*** | ***51*** | ***54*** | ***51*** | ***54*** | ***624*** |

***Таблица № 18***

# Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Виды подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итогочасов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 7 | 9 | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 | 7 | 7 | 95 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 44 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | 4 | 6 | 4 | 43 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 20 | 20 | 20 | 18 | 20 | 19 | 18 | 18 | 20 | 20 | 19 | 18 | 230 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | - | 1 | 2 | - | - | - | 4 | - | 2 | 2 | 2 | - | 13 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | 1 | 7 |
| 8. | Контрольные мероприятия(тестирование и контроль) (ч.) | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | - | 6 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | 3 | 6 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | 3 | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 | 7 |
| 12. | Восстановительныемероприятия (ч.) | 3 | - | - | - | - | 3 | - | - | 1 | - | - | - | 7 |
| 13. | Интегральная подготовка | 9 | 8 | 9 | 12 | 9 | 11 | 16 | 23 | 12 | 11 | 6 | 12 | 138 |
|  |  ***Итого (ч)\**** | ***51*** | ***48*** | ***51*** | ***54*** | ***51*** | ***51*** | ***54*** | ***54*** | ***51*** | ***54*** | ***51*** | ***54*** | ***624*** |

***Таблица № 19***

# Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итогочасов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 8 | 8 | 8 | 10 | 9 | 9 | 9 | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 109 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 8 | 8 | 8 | 80 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 7 | 7 | 7 | - | - | 7 | 7 | - | - | - | 8 | 7 | 50 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 146 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 69 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | - | 2 | 2 | 3 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | 3 | 3 | 10 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | 3 | 1 | - | 7 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | 3 | 7 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | 5 | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | 5 | 20 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 6 | - | 6 | - | 5 | 6 | 6 | - | - | - | - | - | 29 |
| 13. | Интегральная подготовка | 11 | 14 | 8 | 16 | 16 | 11 | 15 | 27 | 27 | 21 | 7 | 9 | 182 |
|  |  ***Итого (ч)\**** | ***59*** | ***56*** | ***61*** | ***62*** | ***61*** | ***59*** | ***62*** | ***64*** | ***59*** | ***62*** | ***61*** | ***62*** | ***728*** |

***Таблица № 20***

# Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Виды подготовки** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** | ***июнь*** | ***июль*** | ***август*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Итогочасов*** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 9 | 9 | 10 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 92 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 58 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 14 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 166 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 73 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 8 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 8 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 23 |
| 12. | Восстановительныемероприятия (ч.) | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 34 |
| 13. | Интегральная подготовка | 13 | 21 | 17 | 17 | 17 | 16 | 18 | 17 | 19 | 17 | 14 | 20 | 206 |
|  |  ***Итого (ч)\**** | ***65*** | ***66*** | ***71*** | ***70*** | ***71*** | ***70*** | ***70*** | ***71*** | ***68*** | ***70*** | ***70*** | ***70*** | ***832*** |

***Таблица № 21***

# Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид подготовки** | **Виды упражнений** | **Рекомендации по выполнению** |
| Общая физическая подготовка | Выносливость | * Кросс. Во время бега необходимо периодически делать ускорения.
* Прыжки со скакалкой: при выполнении упражнения старайтесь делать разные прыжки: на одной и двух ногах в различном темпе.
* Силовые упражнения - это могут быть как занятия на тренажерах, так и упражнения со своим весом (пресс, отжимания, приседания). Необходимо задействовать все основные группы мышц.
* Статические упражнения: к таким упражнениям относятся: планки различных видов (на руках, на предплечьях, на одной руке и одной ноге, боковые планки и т. д.).
 |
| Скорость | **Без мяча:*** подвижные игры,
* повторная пробежка коротких отрезков (6 – 10 м),
* бег на 15 – 20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу,
* 6 – 8 подскоков на месте с последующим рывком на 10 – 15 м,
* бег под уклон, бег в гору,
* бег за лидером на 20 – 30 м,
* бег на 15 – 30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком,
* переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м –

расслабленнои т.д.,- семенящий бегс переходом на быстрый бег,- бег с ускорением на 30 – 40 м,- прыжки на двух ногах по 15 – 20 м,- прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). **С мячом:**- подвижные игры,- неточные передачи мяча в парах,- остановка неожиданно появляющегося мяча,- сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10 – 12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8 – 10 шагах от нее. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Сила | * сгибание и разгибание рук в различных упорах,
* силовые броски набивного мяча,
* перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую,
* выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги,
* наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой.
 |
| Координация и другие виды упражнений. | * наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений,
* наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).
* круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).
* повороты туловища вправо - влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).
* повороты туловища вправо - влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).
 |
| Специальная физическая подготовка | Развития силы | * приседания с отягощением,
* подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением,
* приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх,
* броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед,
* удары по футбольному мячу ногам и иголовой на дальность,
* вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
 |
| Развития быстроты | * повторное пробегание коротких отрезков (10 — 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях),
* бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости,
* ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
 |
| Развитиеловкости | * переменный и повторный бег с мячом,

- двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе), - игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности,- комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 -10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращение минтервалов отдыха между рывками. |
| Участие в спортивных соревнованиях |  | - Первенство Цимлянского муниципального района по футболу и мини-футболу,- Первенство Ростовской области по футболу и мини-футболу. |
|  | Удары по мячу ногами | * удар серединой подъема,
* удар внутренней частью подъема,
* удар внешней частью подъема,
* удар носком,
* резаный удар,
* резаный удар внутренней частью подъема,
* удары с лета,
* удары с полулета.
 |
| Удары по мячу головой | - удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Технико-тактическая подготовка | Остановки мяча | * остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы,
* остановка катящегося мяча подошвой,
* остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
 |
| Ведение мяча | Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. |
| Отбор мяча | * отбор мяча перехватом - применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу,
* отбор мяча толчком - производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо,
* отбор мяча подкатом – отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом.
 |
| Теоретическая подготовка | Календарно-тематический план | Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологическая подготовка | Воспитание личностных качеств | - любовь к спорту и футболу, патриотизм. |
| Воспитание волевых качеств | - смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка. |
| Развитие психофизиологическихкачеств | * восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования.
* формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.
 |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |  | Контрольный тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно прочно усвоен. |
| Инструкторскаяи судейская практика |  | Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера – преподавателя, инструктора – методиста, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. |

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлено в приложении 4 настоящей программы.

## Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен **в таблице № 22**

# Учебно-тематический план

***Таблица № 22***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивнойподготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|  | **всего на этапе** |  |  |  |
|  | **начальной подготовки****до одного года обучения /свыше одного года** | **≈ 120/180** |
|  | **обучения:** |  |
|  | история возникновения | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся |
|  | вида спорта и его развитие | спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
|  | физическая культура– |  |  | Понятие о физической культуре и спорте.Формы физической культуры. |
|  | важное средствофизического развития и укрепления здоровья | ≈13/20 | октябрь | Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|  | человека |  |  |  |
| Этап начальнойподготовки | гигиенические основы физической культуры испорта, гигиена обучающихся при | ≈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. |
|  | занятиях физической |  |  |  |
|  | культурой и спортом |  |  |  |
|  | закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, |
|  | солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
|  | самоконтроль в процессе | ≈13/20 |  | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической |
|  | занятий физической | январь | культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. |
|  | культурой и спортом |  | Понятие о травматизме. |
|  | теоретические основы |  |  | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по |
|  | обучения базовым элементам техники и | ≈13/20 | май | технике их выполнения. |
|  | тактики вида спорта |  |  |  |
|  | 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 спортивныхсоревнований. 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. |
|  | техника игры в футбол | ≈14/20 | ноябрь-май | Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом. |
| Учебно-тренировочныйэтап(этап спортивной специализации)    | **всего на учебно-тренировочном этапе** **до трех лет обучения/****свыше трех лет обучения:** | **≈600/960** |  |  |
| роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| история возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания вподготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
|  | теоретические основы технико-тактической подготовки. Основытехники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокогоспортивного 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 спортивныхсоревнованиях. |
|  | Основы техники и тактики мини-футбола | ≈60/106 | декабрь-май | Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. Осоединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и о бороне. Классификация техникии тактики мини-футбола. |

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов. Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

* подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
* предсоревновательный;
* соревновательный;
* переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3 — 4 месяца) и специально-подготовительный (3 — 4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3 – 4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа:

1. непосредственной этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
2. этап подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлено **в таблице № 23.**

# Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

***Таблица № 23***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной****подготовки** | **Группы начального этапа спортивной подготовки** | **Группы тренировочного этапа спортивной подготовки** |
| **Подготовительныйэтап.** | Основная задача **подготовительного этапа** – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемов игры в футбол.Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3 - 4. Длительность этапа составляет 3 - 5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.Специально-подготовительный этап. Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольныеигры). | Задача **подготовительного этапа** – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап – задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). |
| **Предсоревновательный****этап.** | Задачи **предсоревновательного этапа** – увеличениеобъёма игровой направленности, повтор пройденного | Задачи п**редсоревновательного этапа** – увеличение объёмаигровой направленности, повтор пройденного материала. На |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). | этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольныеигры). |
| **Соревновательныйэтап.** | В **соревновательном** микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл. | Основной задачей **соревновательного периода** является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапасоставляет 7-10 дней. |
| **Переходный** **этап.** | Задачами **переходного периода** является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2до 6 недельных микроцикла. | Задачами **переходного периода** является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляетот 2 до 6 недель микроцикла. |

# Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

1. **Условия реализации дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки.**

* 1. **Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий*.*

Материально-технические условия:

* обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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 оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* 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, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено **в таблицах №№ 24,25,26.**

***Таблица№ 24***

#

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единицаизмерения** | **Количествоизделий** |
| 1. | Барьер тренировочный (регулируемый) | штук | 10 |
| 2. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м) | штук | 4 |
| 3. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 4 |
| 4. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2м или 1х1м) | штук | 8 |
| 5. | Гантели массивные (от 0,5 до 5кг) | 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 |
| 1 |
| 23. | Мяч для мини-футбола | штук | на группу |
| 14 |

***Таблица № 25***

|  |
| --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** |
| **№п/п** | **Наименование** | **Единицаизмерения** | **Расчетнаяединица** | **Этапы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации** |
| **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 | - | - | - | - |
| 2. | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | на группу | - | 14 | 14 | 12 | - |
| 3. | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | на группу | - | - | - | - | 12 |

***Таблица№ 26***

# Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Манишка футбольная (двух цветов) | штук | 14 |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| №п/п | Наименование | Единицаизмерения | Расчетнаяединица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | Этап совершенствованияспортивногомастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатациилет) | количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(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 ветрозащитный или костюм тренировочныйутепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивныйтренировочный | 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 (шортыи 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 |

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

Кадровые:

* укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
* уровень квалификации тренеров – преподавателей и иных работников (указывается с учетом под пункта 13.1 ФССП);
* непрерывность профессионального развития тренеров – преподавателей.

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

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров – преподавателей.

## Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

* обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
* соблюдение возрастного контингента;
* отсутствие медицинских противопоказаний у обучающихся;

Временно-пространственные:

* соблюдение расписания занятий;
* определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

* преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития обучающихся через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

* соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовыеусловия:

* соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
* охрана труда.

Информационно-методические условия:

* федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;
* наличие дополнительной образовательной программы;
* своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

# Перечень информационного обеспечения

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол // Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.— 496с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта // Киев: Олимпийская литература, 2002.-294 с.
3. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность //М.: Терра-спорт, 2000.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт,- 1998.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх //Луганск: Знание, 2000.-276 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте //Киев. 1999.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта // М.:ИКА,1998.-320 с.
8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001.-520 с.
9. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.10.
10. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983.-254 с.

# Рекомендуемая литература для родителей и обучающихся:

1. Чанади А. Футбол. Техника. Пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
2. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер. с венгерского Гербст Ю.М.: ФиС, 1981.
3. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерского. М.: ФиС, 1985.

**Интернет ресурсы**: [www.football.kulichki.net](http://www.football.kulichki.net/)www.soccer.ru Приложение1

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: [http://www.roc.ru](http://www.roc.ru/)

Сайт Международного олимпийского комитета: [http://www.olympic.org](http://www.olympic.org/)

Сайт Российского антидопинговое агентство: [http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/)<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/>

**Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов**

1. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред.Л.Б. Кофмана.- М.,1998.
2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
3. Спортивная медицина: справочное издание. -М., 1999.

**Литература, рекомендуемая для занимающихся**

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев, 1997.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
5. **Приложения**

Приложение 1

**Примерные тестовые задания по теме: "Футбол"**

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

а) Доха+ б) Лондон в) Абу-Даби

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

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

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

а) Аут б) Буллит в) Пенальти +

1. Что такое «офсайд»:

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

1. Чем сигнализирует нарушение боковой судья основному арбитру:

а) Свистком б) Рукой в) Флагом+

1. Что подразумевает судья, показывая игрокам «желтую карточку»:

а) Замена игрока б) Предупреждение+ в) Штрафной

1. Как называют игрока, который в соревновании забил больше всех голов:

а) Вице-чемпион б) Лидер в) Лучший бомбардир +

1. В какой стране появился и начал развиваться футбол:

а) Португалия б) Англия + в) Бразилия

1. Какие цвета карточек существуют в футболе:

а) Зеленая, красная и желтая б) Черная и красная в) Красная и желтая+

1. Место проведения первого мирового турнира по футболу:

а) Москва (СССР) б) Буэнос-Айрес (Аргентина) + в) Мотевидэо (Уругвай)

1. Какое количество рефери необходимо для судейства одного футбольного матча:

а) 3 + б) 2 в) 7

1. Какой вес самых легких футбольных бутс:

а) 80 грамм б) 99 грамм + в) 122 грамма

1. При каких условиях футболисты играют красным или желтым мячом:

а) Во время неблагоприятных погодных условий – дождь, снег, туман +

б) Когда начинается дополнительное время игры

в) Если мяч вылетел за пределы поля

1. Как называется награда, которая вручается лучшему бомбардиру по итогам календарного года:

а) Золотая статуэтка б) Золотой мяч в) Золотая бутса+

1. Что такое финт в футболе:

а) Технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть соперника+

б) Определение местоположения мяча в) Второе наименование полузащитника

1. Сборной команде какой страны достался титул чемпиона мира по футболу в 2014 году:

а) Португалия б) Германия+ в) Бразилия

1. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста:

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

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

а) Уругвая б) Аргентины+ в) Бразилии

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

а) Гандикап б) Автогол в) Хет-трик+

20.В каком году впервые прошло мировое первенство по футболу:

 а) 1926 б) 1930 + в) 1934

21.Как правильно расшифровывается аббревиатура УЕФА:

а ) Союз европейских футбольных ассоциаций+

б) Союз евроинтегрированных футбольных ассоциаций

в) Собрание европейских футбольных ассоциаций

22.Организатор мирового первенства по футболу:

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

23.Команда из какой страны чаще всего становилась победителем чемпионата мира и сколько раз:

а) Англия (4 победы) б) Германия (3 победы) в) Бразилия (5 побед)+

24. Продолжительность футбольного тайма, в минутах:

а) 40 б)45 + в)30

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

а) 24 б) 20 в) 22 +

26.Футбольный матч состоит из частей, которые называются:

а) Периодом б) Таймом+ в) Сетом

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

а) Автогол+ б) Штрафной в) Ложный маневр

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

а) Милан б) Барселона в) Реал Мадрид+

1. В какой стране впервые проходил Кубок мира ФИФА:

а) Уругвай + б) Англия в) Франция

 Приложение1

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Вид спорта: \_\_Футбол Тренер - преподаватель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Приложение *2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Ф.И.О.****обучающегося** | **нормативы** | **результат(зачет,****не зачет)** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Итоги:** Сдали нормативы

 Не сдали нормативы

 % выполнения нормативов

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_человек

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_человек

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Нормативы принял: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Требования техники безопасности на занятиях по футболу

Приложение 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Требования безопасности перед началом занятий** | * надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
* проверить надежность установки и крепления ворот и другого спортивного оборудования;
* проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
* провести разминку;
* тщательно проветрить спортзал.
 |
| **Требования безопасности во время занятий** | * начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера – преподавателя;
* строго соблюдать правила проведения подвижной игры;
* избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
* при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
* внимательно слушать и выполнять все команды тренера-

преподавателя. |
| **Требования безопасности** **по окончании занятий** | * под руководством тренера – преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятий;
* снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
 |
| **Требования безопасности** **в аварийных ситуациях** | * при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю;
* при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру – преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
* при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;
* при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера – преподавателя, исключив

панику. |