

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №2
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ТАХТАМУКАЙСКИЙ РАЙОН»

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО
СШОР №2 МО
«Тахтамукайский район»
Потокол №1 от 01.06.2023



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШОР №2
МО «Тахтамукайский район»
С.И.Цевгош
Приказ №37 01.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по
виду спорта «футбол», утверждённым приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 16 ноября 2022 г. №1000
(далее – ФССП)

Срок реализации этапов:

Этап начальной подготовки	3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил вида спорта, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническими и тактическими приемами действий в время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки в сфере развития юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Тахтамукайского района и Республики Адыгея;
- подготовка спортивных судей по футболу из числа занимающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации Программы

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» составляет:

Этап начальной подготовки (ЭНП) – 3 года обучения;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ) – 4-5 лет

обучения; Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) – неограничивается;

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки и требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
ЭНП	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Неограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Неограничивается	16	4

На ЭНП зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься футболом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

На УТЭ зачисляются спортсмены не моложе 10 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

- период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды – не устанавливаются;

- период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд».

На ЭССМ зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню

ню

спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе – «второй спортивный разряд».

На ЭВСМ зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы соответствовать уровню спортивной квалификации, для зачисления в группы на данном этапе – «первый спортивный разряд».

При комплектовании учебно-тренировочных групп СШОР:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

4. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки (таблицы 3, 4).

Таблица 3

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

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

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные. Учебно-тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительные лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части:
- учебно-тренировочные мероприятия;
 - теоретическая подготовка;
 - спортивные соревнования;
 - контрольные мероприятия;
 - инструкторская и судейская практики;
 - самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
 - медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства)	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Республики Адыгея	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и год спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	до 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение всероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом краевых, межрегиональных, всероссийских, физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года группа (1-годоучения)	свыше года (2-3годоучения)	до трех лет (1-2годоучения)	свыше трех лет (4-5годоучения)		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		От 14	От 14	От 12	От 12	От 6	От 4
1	Общая физическая подготовка	13-17%	13-17%	13-17%	13-17%	9-11%	7-9%
2	Специальная физическая подготовка	0%	0%	7-9%	9-11%	9-11%	9-11%

3	Участие в спортивных соревнованиях	0%	0%	7-8%	7-8%	10-12%	9-11%
4	Техническая подготовка	45-52%	43-49%	35-39%	18-20%	9-11%	7-9%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2%	1-2%	7-9%	11-13%	19-20%	26-29%
6	Инструкторская и судейская практика	0%	0%	2-3%	2-3%	3-4%	2-3%
7	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование	3-5%	3-5%	2-4%	8-11%	8-11%	8-11%
8	Интегральная подготовка	32-36%	34-39%	20-24%	26-29%	27-32%	25-28%
	Кол-во часов в год	312	416	624	832	936	1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	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;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.3. 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); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепление иммунитета	В течение года
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою страну, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	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	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора спортсменов	
--	--	--	--

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

Круглогодично тренерско - преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра.»	1-2 раза в год	
	2. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться

			Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского Собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	3. Семинар для тренеров «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет.**

2) Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.**

3) Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Проориентационная деятельность по виду спорта «футбол» подразумевает судейскую практику:-

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;-

приобретения навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

приобретения навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;

инструкторскую практику: - учебно-

тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -

освоения навыков организации и проведения учебно-

тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -

составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -

формирования навыков наставничества; - формирования сознательного отношения к учебно-

тренировочному и соревновательному процессам; -

формирования склонности к педагогической работе.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

При организации инструкторской и судейской практики определяется уровень специальных занятий по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Планинструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства	Высшее спортивное мастерство
Работа с документацией	Составление положений о соревнованиях (спортивных мероприятиях) в школе, ФСК	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.
Работа с группой	Организация деятельности сподачей основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроений на месте в движении,	Проведение тренировочных занятий, установка игры, разбор игры. Организация и проведение занятий с командами ФСК.	Проведение тренировочных занятий, установка игры, разбор игры.

	размыкании.		
Судейство	Судейство игр в процесс тренировки занятий, соревнований школьного уровня.	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровня. Практика судейства городских соревнований	Организация и проведение соревнований муниципального уровня.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТЭ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером 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, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения на УТЭ необходимо научить занимающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

10. План медицинских, медико-

биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «футбол», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Занимающиеся должны проходить медицинские осмотры в медицинских организациях в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. №1144н (см.

Приложение 1, настоящей Программы).

СШОР обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Для восстановления работоспособности обучающихся СШОР, с учетом возраста, спортивно-гостая, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки в соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТЭ первого и второго годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного из этих средств уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Средства общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо опосле больших тренировочных нагрузок в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом-врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

План восстановительных мероприятий

Содержание мероприятия	Сроки реализации
<p>Восстановление функционального состояния организма и работоспособности</p> <p><i>Средства</i></p> <p>Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание</p>	<p>Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка для групп ЭНП</p>

<p>Пульсометрия на тренировочных занятиях</p> <p><i>Методика</i> позволяющая определить адекватность реакции организма занимающихся на величину выполненной физической нагрузки. Суть метода заключается в подсчете и анализе частоты сердечных сокращений (ЧСС) у занимающихся в различные периоды тренировки</p>	<p>Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ЭНП-ЭВСМ</p>
<p>Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов</p> <p><i>Средства</i> Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.</p>	<p>Перед тренировочным занятием, соревнованиям для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p> <p><i>Средства</i> Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).</p>	<p>Во время тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p> <p><i>Средства</i> Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный</p>	<p>Сразу после тренировочного занятия, соревнования для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Ускорение восстановительного процесса</p> <p><i>Средства</i> Локальный массаж, массаж мышц спины Душ - теплый/умеренно холодный теплый.</p>	<p>Через 2-4 часа после тренировочного занятия в группах ЭССМ и ЭВСМ</p>
<p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i> Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж</p>	<p>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i> Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ</p>	<p>После микроцикла, соревнований для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений</p> <p><i>Средства</i> Упражнения ОФИ восстановительной направленности. Сауна</p>	<p>После макроцикла, соревнований для групп ТЭ-ЭВСМ</p>
<p>Обеспечение биоритмических процессов</p> <p><i>Средства</i> Сбалансированное питание, витаминизация, щелочным и минеральными водами</p>	<p>Перманентно для групп ТЭ-ЭВСМ</p>

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. Требования к результатам реализации Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-

совершенствовать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и

психологической подготовленности;

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

и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта

"футбол";

выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "второй спортивный разряд" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда "кандидат мастера спорта" или спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации

(или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых СШОР, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся футболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-

тактической подготовленности обучающихся

- уровень динамики спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояния различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности футболистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-

преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровнями физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся –

это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов

участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнении нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
 - выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
 - осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
 - определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.
- Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемый директором на каждый учебный год.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "футбол"

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

3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
4.1.	Бег на 10 м с высокогостарта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

Нормативы общей физической и 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	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокогостарта	с	не более	
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
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
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
3.1.	Бег на 10 м с высокогостарта	с	не более	
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140

3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
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
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
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", "третий спортивный разряд"		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
2.4.	Ударная точность поворотам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	

3.2.	Бегна30 м	с	неболее	
3.3.	Прыжоквдлинусместатолчком двумяногами	см	неменее	
3.4.	Челночныйбег3x10м	с	неболее	
4.Нормативытехническойподготовкидляспортивнойдисциплины"мини-футбол"(футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумяногами	см	неменее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (вметрах:2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	неболее	
			26,00	28,80
5.Уровеньспортивнойквалификации				
5.1.	Спортивныйразряд"второйспортивныйразряд"			

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этапвысшегоспортивногомастерстваовиду спорта"футбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1.Нормативыобщейфизическойподготовкидляспортивнойдисциплины"футбол"				
1.1.	Бег на10 м с высокогострата	с	неболее	
1.2.	Челночныйбег3x10м	с	неболее	
1.3.	Бегна30 м	с	неболее	
1.4.	Прыжоквдлинусместатолчком двумяногами	см	неменее	
1.5.	Прыжокввысотусместаотталкиваниемдвумяногами	см	неменее	
			40	30
2.Нормативытехническойподготовкидляспортивнойдисциплины"футбол"				
2.1.	Ведениемяча 10 м	с	неболее	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления10м	с	неболее	
2.3.	Ведениемяча 3x10 м	с	неболее	
			8,30	8,60
2.4.	Ударнаточностьповоротам(10ударов)	количество попаданий	неменее	
			5	4
2.5.	Передачамячав"коридор" (10попыток)	количество попаданий	неменее	
			5	4
2.6.	Вбрасываниемячанадальность	м	неменее	
			18	15
3.Нормативыобщейфизическойподготовкидляспортивнойдисциплины"мини-футбол"(футзал)				
3.1.	Бег на15 м с высокогостарта	с	неболее	
			2,35	2,60
3.2.	Бегна30 м	с	неболее	
			4,30	4,70
3.3.	Прыжоквдлинусместатолчком двумяногами	см	неменее	
			250	210

3.4.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			8,10	8,50
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			25,5	28,5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «футбол»: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШОР в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

В программных материалах для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены примерные варианты построения годичного учебно-тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований в подготовке футболистов.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

Строго соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с обучающимися. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			

Выносливость(аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробныевозможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Рост-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у спортсменов в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм сточки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки поддерживают рост трубчатых костей. *Сила.* Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Сенситивные периоды у спортсменов имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятия строе, шеренге,

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

Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с тяговыми предметами (гантели, мешки с песком и др.) — сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямыми и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.

Упражнения с гантелями (1-2 кг), мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др.

Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество

разидоутомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямыми обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках.

Упражнения с гантелями (1-2 кг), мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др.

Упражнения с предметами наместности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество разидоутомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища.

Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на живот с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке и других предметах – поднятие ног вверх до касания их мест хвата, то же держав ногами медицинболы.

Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимания и опускания, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза.

Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в седе и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития двигательной реакции.

Старты с места из различных исходных положений. Стоя, сидя, лежа лицом и спиной вперед. Выполняются по звуковому или зрительному сигналу. Старты в движении.

Выполняются в основном по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Удары мяча в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которого смонтированы разноцветные лампочки. По сигналу загорается лампочка мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Упражнения в движении в парах:

а) игрок 1 движется вперед, выполняя различные движения: ускорения, повороты, торможения, финты, остановки. Задача игрока 2 – как можно быстрее реагировать и повторять движения партнера;

б) то же упражнение, но игрок 2 движется спиной вперед.

Передача в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения мяча. Игра в волейбол через плотное полотно, натянутое в месте сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков

противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игры настольный или большой теннис.

Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.

Игровые упражнения 1х0, 1х1, 2х0, 2х1, 3х0, 3х1, выполняемые на максимальной скорости в встречном и круговом потоке с оптимальными интервалами отдыха.

Начинать выполнение упражнений следует заранее обусловленным зрительным сигналом. Подвижные игры с различными эстафетами. Выполняемые в режиме, обеспечивающем прирост скоростных качеств. Различные модификации спортивных игр (хоккей, футбол, баскетбол, гандбол, регби), проводимые в режиме, способствующем развитию скоростных качеств, т.е. чередованием работы максимальной мощности в пределах 20 сек. с интервалом активного отдыха.

Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости.

Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и сходу, с мячом и без мяча. Бег горой и в гору, бег с различными отягощениями.

То же в единоборствующих парах, в тройках. Различные виды эстафет. Игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, 2х1, 3х2, выполняемые на максимальной скорости.

Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой (для вратарей). То же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом имитацией ударов по мячу ногами и головой. Прыжки с места и разбега с ударом по мячу ногами и головой. Держание мяча в воздухе, чередуя удары различными сторонами стопы, частями подъема, бедром, головой. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем. Ведение мяча головой. Подвижные игры с футбольным мячом.

Показателем ловкости у юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которые они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении и после некоторого упражнения. Для развития ловкости у юных футболистов следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданными ситуациями, упражнения в технике и тактике игры.

Упражнения для развития гибкости.

Для развития гибкости выполняют упражнения на растягивание с увеличенной амплитудой движения. Упражнения подразделяются на две группы: активные и пассивные.

В первую группу входят упражнения, включающие простые, маховые и пружинистые движения. Во вторую группу входят упражнения с оказанием внешней помощи.

Активные свободные движения –

руками, ногами, туловищем постепенно увеличивающейся амплитудой. Повторные пружинистые движения, повышающие интенсивность растягивания. Использование инерции какой-либо части тела (махи ногой вперед). Использование конкретных заданий-ориентиров, например, наклоны туловища до касания пальцами рук пола. В время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу или с поворотом на 90-180°. Активная помощь партнера. Использование дополнительной внешней опоры, например, наклоны с захватом за рейки гимнастической стенки, притягивание руками туловища к ногам. Использование дополнительных отягощений, например, наклоны туловища с отягощением на плечах.

Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание.

Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду. При работе с юными футболистами следует учитывать, что выполнять эти упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц связок занимающихся.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам: после рывка остановиться или резко замедлить бег, затем вновь выполнить рывок и т.д. Ускорения. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т.д. Бег боком спиной вперед на 10-20 м, бег между стойками, расставленными в различных положениях, между стоящими неподвижно или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, с переходом с обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения с мячом на 25-30 м. Обводка препятствий на скорость. Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим ударом в цель. Выполнение сочетаний технических приемов на скорость. Бег прыжками. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладения мячом и т.д.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для вратарей. Из основной стойки вратаря – рывки на 5-15 м вперед и в стороны. То же, но последующей ловлей или отбиванием высоко летящих навстречу и с флангов мячей. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием катящих или летящих мячей. Ловля теннисных мячей, направляемых партнерами в быстром темпе.

Приработена развитии быстроты следует использовать лишь хорошо усвоенные юными футболистами приемы.

Упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений.

Различные виды челночного бега: а) челночный бег 3x10, 5x10, 3x18 м; Слаломный бег с тягостями и обводками стоек. Выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов (передачи, прием мяча, обводка, броски).

Упражнения для развития силы

Приседания с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком (3-5 кг), штангой (массой от 40 до 70% к весу занимающихся) для школьников 15-17 лет с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа на одной и обеих ногах. В положении лежа на спине – сгибание ног в коленях, преодолевая сопротивление партнера или амортизатора. Бег по песку, опилкам, в гору. В прыжке осуществлять броски футбольного или набивного мяча, зажатого ступнями, а также броски за счет энергетического маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность. Стоя в 1 м от стенки, наносить быстрые удары по мячу, отскакивающему от нее (по 15-20 ударов каждой ногой). Вбрасывание футбольного или набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч с применением толчков плечом в плечо.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длину, тройной с места и разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием тягостей малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми тягостями), выполняемые в быстром темпе. Удары мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости.

Равномерный бег. Переменный бег. Серийный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин, число повторений – 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по воде. Игры на поле для игры мячом.

Передвижения на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и мало пересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25-30 м на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры на воде.

Упражнения на развитие специальной выносливости

Двусторонние игры; двусторонние игры с уменьшенным составом команд, с увеличением продолжительности игры. Игровые упражнения с мячом (3х3, 3х2 и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение мяча, обводка стоек, передача мяча и удары поворотом, выполняемые в течение 1,5–8 мин.

Упражнения для расслабления различных мышечных групп.

- встряхивание рук, мышцы расслаблены;
- поднять руки вверх и «бросить» вниз одновременно наклонив туловище вперед;
- бег «трусцой» на месте, руки расслаблены;
- наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, «уронить» руки, выпрямиться;
- потряхивание кистей рук над головой;
- выпад ногой в стороны – руки «уронить»;
- прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить;
- маховые движения ног в стороны;
- потряхивание ног попеременно;
- маховые движения ног вперед-назад;
- лежать на спине, поднять ноги и медленно опустить их над головой;
- прыжки ног врозь – вместе с хлопком в ладоши над головой;
- передвижение приставными шагами правым и левым боком;
- висы.

Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной

подготовки Легкоатлетические упражнения. Бег низкого и высокого старта. Семенящий бег.

Бег

с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках с помощью партнера.

Гимнастические палки. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной).

Перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусьях, перекладине, кольцах, коне и др. Ставящие своей задачей развитие силовых качеств и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, прыжками, метанием, с преодолением препятствий. Игры наместности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры эстафетамис включением изученных упражнений. Игры эстафетамис метанием в цель, прыжкамис включением элементов спортивных игр.

Спортивные

игры. Ручной мяч, баскетбол, теннис, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Задачи общей физической подготовки решаются с помощью утренней зарядки, туризма, прогулки экскурсий и др.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5—10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовый рывок мяча с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под углом 3—5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2X10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п.

«Челночный бег», ноотрезок в начале пробегается лицом вперед, обратно — спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления): То же, но с ведением мяча.

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

Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры; стартовый рывок мяча с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом; ускорения под уклон 3-5 градусов; бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; обводка препятствий (на скорость); переменный бег на дистанции 100-150 м; бег с изменением направления до 180 градусов; бег с изменением скорости. Челночный бег; бег с «тенью» (повторение движений партнера). То же с мячом; выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5—15 м) из ворот: на перехвате или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2—

3 м последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения; прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью; беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке; вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность; удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность; толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7—10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча надальность. Броски набивного мяча надальность за счет энергичного махания вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары надальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременно и попеременно сгибание рук в локтях в запястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение паруха вправо, влево, по кругу (нос и колено вместе), в упоре лежа хлопками ладонями. Упражнения для кистей рук: гантели и кистевые амортизаторы. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мяча одной рукой надальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2—3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4—8) в «стойке вратаря» толчком в двух направлениях, то же приставным шагом, то же с тягошением.

Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы переменной скоростью; многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром поворота, с увеличением длины рывка; игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным количеством игроков.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы переменной скоростью.

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

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

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

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой; прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами; кувырки вперед, назад, в стороны; жонглирование мячом; парные и

групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; эстафеты с элементами акробатики.

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

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

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Специальные игровые комплексы

Игры для проявления быстроты. Салки. Пятнашки маршем. День и ночь. Круговая охота. Пустое место. Линейная эстафета. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.

Игры для проявления скоростно-силовых качеств.

Веревочка под ногами. Волк ворву. Зайцы в городе. Лиса и куры. Прыжки по полоскам. Эстафеты с прыжками в длину и в высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Защита укрепления. Заставь отступить и др.

Игры для проявления выносливости.

Сумей догнать. Удочка прыжковая. Салки лягушек. Водящий в кругу. Футбольные салки. Точные передачи. В чужую зону. Футбольная полоса препятствий. Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстрых ног. Мяч ловцу. Гонка с выбыванием.

Игры для проявления силовых качеств.

Кто сильнее? Борьба в квадратах. Гонка тачек. Зайцы и моржи. Скачки. Силачи. Попрыгунчики. Мяч ловцу. Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. Перетягивание в паре. Перетягивание каната. Беграков. Эстафета с набивными мячами.

Игры для проявления ловкости.

Перебежки с ударом в цель. Двойной дриблинг. Эстафета с кувирками. Ловкие вратари. Вертуны. Воробьишкошки. Прыгуны и ползуны. Кувирок мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лезвием перелезанием. Состязания пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

Игры для развития технико-тактических навыков.

Сбейбулавы. Рука мивворота. Поединок. Передача мячей по кругу. Присядь после удара. Теннисбол. Отберим мяч. Игра под сеткой. Встречных колоннах. Водное касание.

Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки к до одного года (1 год обучения)

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки к до одного года

Виды подготовки	Месяц Часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
		4	6	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4
1. Общая физическая подготовка	54	4	6	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4
2. Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3. Техническая подготовка	140	10	9	16	11	11	12	13	13	11	13	11	10
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1
5. Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1
7. Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8. Интегральная подготовка	103	8	8	9	8	12	8	6	10	8	10	8	8
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	24	24	30	24	30	24	24	30	24	30	24	24

Общая физическая подготовка (54 часов)

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см. п.п 3.1.1. настоящей Программы).

Техническая подготовка (140 часов)

Практические занятия

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестными приставным шагом.

Бег по прямой, дугами, с изменением направления скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей — прыжки в сторону

спадением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низко и высоко на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающегося партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготовка к вливаю мяча для последующих действий, изакрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоеки движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, нетеряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановкой мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ног в месте и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груды мяча падением перекатом. Быстрый подъем мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) паточность.

Теоретическая подготовка (2 часа)

История возникновения вида спорта и его развитие Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Правила техники безопасности и предупреждения травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Гигиенические основы ФКиС. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Тактическая подготовка (2 часа)

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Психологическая подготовка (2 часа)

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;

- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям. Основными задачами общей психологической подготовки являются:
- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания ;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (9 часов)

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий души, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка (103 часов)

В подготовке футболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Без высоко развитых функциональных способностей невозможно эффективно проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что в свою очередь сказывается на безошибочности выполнения технических приемов.

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с названием установками на игру.

Главными методами интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются соревнования по футболу.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый – выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных – в нападении и защите); второй – последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное исполнение приемов игры; третий – переключение в тактических действиях различного характера. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве игровых действий.

Ведущими средствами подготовки служат совмещенные упражнения на стыке двух видов подготовки; упражнения чередованием различных по характеру движений; двусторонние учебные и игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с названием установками на игру.

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается, во-первых, с развитием физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, с развитием физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, с развитием специальных физических способностей отдельных приемов в процессе многократного повторения с интенсивностью, превышающей соревновательную.

При этом используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств упражнениями по технике; соединение качеств способностей с техническим приемом.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации в нестандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 года обучения)

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп этапа начальной подготовки свыше одного года

Виды подготовки	Месяц												
	Часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	71	4	10	8	4	5	4	10	5	4	5	4	8
Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	184	15	12	18	14	18	15	12	19	15	19	15	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Интегральная подготовка	141	11	8	12	12	15	12	8	14	12	15	12	10
Общее количество часов в год, из расчета 52	416	32	32	40	32	40	32	32	40	32	40	32	32

Общая физическая подготовка (71 час)

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см. п.п 3.1.1. настоящей Программы)

Техническая подготовка (184 часов)

Практические занятия

Обучение и совершенствование техники их выполнения приемов:

1. Ведение мяча:

внутренней и внешней сторонами подъема;
с разной скоростью и с мгновенной сменой
направлений; с обводкой стоек.

2. Жонглирование мячом:

одной ногой
(стопой); двумя ногами
(стопами); двумя ногами
(бедрами).

3. Прием – остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху стопой, бедром, грудью и головой.

4. Передача мяча:

короткие, средние и
длинные; выполняемые разными
частями стопы, головой;

если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5. Удары по мячу: по неподвижному мячу: по

слепрямолинейного бега;
после зигзагообразного бега;
после зигзагообразного бега (стойки,
барьеры); после имитации сопротивления партнера
(игра 1х1). подвижному мячу:

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

6. Удары после приема мяча:

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

7. Удары в затрудненных

условиях: полетящему мячу;

из-под прессинга;

вигровом упражнении 1х1.

8. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов;

штрафные и угловые удары;

обводка соперника (без борьбы или в

борьбе); отбор мяча у соперника;

вбрасывание мяча из-заута;

9. Техника передвижений в игре включает в себя:

обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости;

прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки по последующим рывкам в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равномерном объеме при 2-

занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первый год многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются:

удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего вышесказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежат принцип повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Занимающиеся должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Теоретическая подготовка (4 часов)

Физическая культура-

важное средство физического развития и укрепления здоровья человека Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом

Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом Ознакомление с понятием самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактике вида спорта Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. **Теоретические основы судейства. Правила вида спорта** Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Тактическая подготовка (2 часов)

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Психологическая подготовка (2 часов)

Задачи общей психологической подготовки:

- воспитание моральных черт и качеств личности;
- развитие процессов восприятия;

- развитие внимания;

- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств, особенности смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания.

Средства и методы психологической подготовки вратаря к конкретной игре:

- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- применение специального массажа;
- отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
- применение вразминки.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (12 часов)

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль футболиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий души, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка (141 часов)

Упражнения в численном неравенстве. Упражнения включают всебя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на искусственном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренировки тренер-преподаватель может изменить акценты и уделить больше внимания оборонительным действиям.

Название упражнений

- «2 против 1». Забегание
- «2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча
- «2 против 1». Адресат передачи мяча
- «2 против 1(+1)». Отход
- «2 против 1». Спиной к своим воротам
- «2 против 1». Выбор Поддержка при владении мячом
- Поперечные передачи фланговых игроков в атаке
- «3 против 2». Обводка при прорыве
- «3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг
- «3 против 2». Атаки под различными углами
- «3 против 2». Игра при численном неравенстве
- «4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества
- «1 против 1»
- «3 против 2(+вратарь)»

«4 против 2 (+ 2)». Коллективная игра Играснесколькимимячами
 «3 против2(+1)». Отходполузащитникавзонуобороны
 3 игрыв1
 Игрыпричисленномнеравенстве
 Игра«4против2»превращаетсявигру«2против1»
 Игра«4 против4(+4)»
 м3против1(+2)».Игравчисленномнеравенстве
 «3против1».Поддержкаигрока,владеющегомячомВладениемячом вусловияхпрессинга
 4 техническихприема.КруговаятренировкаИгра«3против3»-игра«6 против6»
 «1против1».Команднаяигра
 «3против3».Прессинг.Игравобороне
 «3против3».Прессингвблизизоныворот
 «3против1».Борьбадвух команд
 «2против2».Принципыведенияобороны
 «4против4».Команданападающихпротивкомандызащитников
 «3против2».Контратака
 «3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков3против3». Нападениеи защита
 Переводигрыиииспользованиеигровогопространствадляатаки
 «3против3».Ведениемяча
 «3 против2».Забеганиевзонеатаки
 «3против2».Проходфланговогоигрокаприпроведенииатаки
 «3 против2».Забеганиевзонеатаки (вариант2)

Упражнениядлятренировкиударовповоротам. Упражнениянаправленынасовершенство ваниезавершающихударовиспособствуютразвитиюу юныхфутболистовименнотех качеств инавыков, которыепригодятсяимвкаждойигре.

Вбольшинствеэтихупражненийигрокампредоставляютсявозможностипроявлятьинициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Этонаучит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типыпередач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верныетактическиерешения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждатьсявоейочереди выполнить задание,каждомуигрокучеткоопределяетсяегорольвупражнении.

Ударповоротам
 Ударповоротам(4варианта)
 Быстроекасаниемячаиударповоротам
 Быстрое касание мяча и удар по воротам
 (усложнение)Быстроезавершениеатаки
 Передача мяча разыгрывающему игрокуПередачамяча«в стенку»иударповоротам
 Перемещения крайних нападающих для приема мяча на флангеПодключениеи атакцентрального полузащитника
 «Корольштрафнойплощади»

Ведение, передача мяча и удар по воротам
Освобождение от опеки
Перемещение для выполнения удара по воротам
Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
Нападающий против защитника
Поперечная передача мяча и удар по воротам
Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча

ча

Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории
Выход наперез защитнику для удара по воротам
Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам
Удары по воротам с трех позиций
Удары по воротам в исполнении полузащитников
Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)
Удар по воротам после передачи мяча назад
Передача мяча, разворота удара по воротам
Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот
Игра «1 против 1». Отбор мяча удриблера
Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча
Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)
Защита своей зоны
Игра на фланге и удар по воротам
Быстрая контратака
Перемещение нападающего для приема мяча и удара по воротам после получения второй передачи мяча

ча

Перемещение нападающего для приема мяча и удара по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)

Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1)
Выход крайнего нападающего на голевую позицию
Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
Какая команда забьет больше голов
Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
Игра «впас» - поперечная передача мяча и удар по воротам

**Материал для учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочного этапа подготовки (1-2 года обучения)**

**Примерный план-график учебно-тренировочных
занятий для групп учебно-тренировочного этапа подготовки**

Виды подготовки	Месяц Часы												
		Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Июнь	Июль
Общая физическая подготовка	88	7	7	12	8	6	6	6	7	4	9	8	8
Специальная физическая подготовка	47	4	3	3	4	5	4	2	5	4	5	4	4
Техническая подготовка	182	14	16	21	15	15	11	15	13	11	21	15	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	10	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные	15	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	37	2	1	0	0	8	6	2	10	8	0	0	0
Интегральная подготовка	104	8	8	10	8	10	8	8	10	8	10	8	8
Общее количество часов в год, из расчета 52	520	40	40	50	40	50	40	40	50	40	50	40	40

Общая физическая подготовка (88 часов)

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см. п.п 3.1.1. настоящей Программы)

Специальная физическая подготовка (47 часов)

Практические занятия

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для вида спорта футбол. (см. п.п 3.1.2. настоящей Программы). Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая подготовка (182 часов)

Практические занятия

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному катящемуся мячу. Удары носком пяткой. Удары полуполета. Удары правой или левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановки мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром или лбом.

Остановки мяча изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ног через мяч. Финты «уда

ром» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в ширококомвыпаде(полушпагат ишпагат) и вподкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и послеразбега.Вбрасываниемеячанаточности дальность.к

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих сразличной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, безпаденияи спадением. Ловлямячейнавыходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря безпаденияи спадением.Отбиваниемеячакулакомнавыходе,без прыжкаивпрыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.Броскимячаоднойрукой сверху,снизунаточностьидальность.

Выбиваниемеяча сземлиисрукнаточность идальность.

Теоретическаяподготовка(13часов)

Рольи место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическаякультураиспорткаксоциальныефеномены.Спорт-явлениекультурнойжизни.

История возникновения олимпийского движения Зарождение олимпийскогодвижения.Возрождениеолимпийскойидеи.

Режимдняипитаниеобучающихся.Расписаниеучебно-тренировочногоиучебногопроцесса.Рольпитаниявподготовкеобучающихся кспортивнымсоревнованиям.

Физиологические основы физической культуры Спортивная физиология. Классификацияразличныхвидовмышечнойдеятельности.

Учетсоревновательнойдеятельности,самоанализобучающегосяСтруктураисоержаниеДневникаобучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Понятийность. Спортивнаятехникаитактика.Двигательныепредставления. Методикаобучения.

ОсновытехникивидаспортаЗначениерациональнойтехникивдостиженииивысокогоспортивного результата

ПсихологическаяподготовкаХарактеристикапсихологическойподготовки.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Классификацияспортивногоинвентаряиекипировкидлявидаспорта,подготовкакэксплуатации,уходихранение.

ПравилавидаспортаДелениеучастниковповозрастуиполу.

Тактическая подготовка(13 часов)

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы разнообразности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействовать маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении или при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация построения «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного удара вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловящих себя по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введении мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Психологическая подготовка(11 часов)

Психологическая подготовка футболистов включает себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям. Основными задачами общей психологической подготовки являются:
- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективно решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером проводятся беседы, тренировки, во время тренировок создаются ситуативные и стрессовые ситуации, перед каждым матчем со спортсменами проводятся специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям «Психотехнические упражнения», направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включающие в себя работу по следующим направлениям:

- 1 Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.
- 2 Упражнения, направленные на развитие способности к одновременному расслаблению.
- 3 Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.
- 4 Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям.

Данные упражнения значительно снижают тревожность, уровень стресса, спортсмены становятся более спокойными и уверенными перед предстоящими соревнованиями.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (15 часов)

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль борца, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий

душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Интегральная подготовка (104 часов)

Упражнения в численном неравенстве. Упражнения включают всебя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на коротком поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер - преподаватель может изменить акцент и уделить больше внимание оборонительным действиям.

Название упражнений

«

«2 против 1». Спиной к своим воротам

«2 против

1». Выбор Поддержка привладе

и мячом

Поперечные передачи фланговых игроков в атаке

«3 против 2». Обводка при прорыве

«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг

«3 против 2». Атаки под различными углами

«3 против 2». Игра при численном неравенстве

«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества

«3 против 2 (+ вратарь)»

«4 против 2 (+ 2)». Коллективная

игра Игры с несколькими мячами

«3 против 2 (+1)». Отход полузащитника в зону обороны

«5 против 5». С

переходом 3 игры в 1

Игры при численном неравенстве

«3 против 1 (+2)». Игра при численном неравенстве

«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом

Владение мячом в условиях прессинга

4 технических приема. Круговая тренировка И

гра «3 против 3» - игра «6 против 6»

«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне

«3 против 3». Прессинг в близкой зоне ворот

«3 против 1». Борьба двух команд

«4 против 3 (+1)». Нападение и защита

«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников

«3 против 2». Контратака

«3 против 2». Контратака с участием фланговых

игроков 3 против 3». Нападение и защита

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки

Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 1)

«3 против 3». Ведение мяча

«3 против 2». Забегание в зону атаки

«3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки

«3 против 2». Забегание в зону атаки (вариант 2)

«3 против 2». Быстрая

контратака Завладеть

мячом и атаковать

Упражнения для тренировки ударов по воротам. Упражнения направлены на совершенствование

вание завершающих ударов способствуют развитию у юных футболистов именно тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляются возможности проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

Удар по воротам (4 варианта)

Быстрое касание мяча и удар по

воротам Быстрое завершение атаки

Быстрое завершение атаки (усложнение

1) Передача мяча разыгрывающему

игроку Передача мяча «в

стенку» и удар по воротам

Перемещение крайних нападающих для приема мяча на

фланге Ведение, передача мяча и удар по воротам

Освобождение от опеки

Перемещение для выполнения удара по воротам

Перемещение для выполнения удара по воротам (усложнение 1) Играв

положении спиной к воротам

Играв в положении спиной к воротам (усложнение 1)

Удар по воротам в условиях большой скученности

игроков Нападающий против защитника

Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по

воротам Поперечная передача мяча и удар по воротам

Проход флангового игрока как с середины или с краю поля для выполнения поперечной передачи мяча

ча

Удар по воротам после передачи мяча по навесной

траектории Удары по воротам с трех позиций

Удары по воротам в исполнении

полузащитников Удар по воротам после передачи мяча

сзади

Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади

Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам

Передача мяча, разворот и удар по воротам

Выход нападающего из штрафной площади и удар по

воротам Игра «в стенку» и удар по воротам

Открытие на фланге для выполнения поперечной передачи мяча
 Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам
 Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)
 Удар по воротам из-за пределов штрафной площади
 Пропуск мяча и удар по воротам
 Защита своей зоны
 Игра на фланге и удар по воротам
 Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля, нападающий - перемещение по дуге
 Поддержка игрока в середине поля нападающего
 Поддержка игрока в середине поля нападающего (усложнение 1)
 Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или последовательно мяч к линии ворот
 Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
 Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
 Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе
 Забегание на большое игровое пространство
 Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
 Как команда забьет больше голов
 Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
 Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием в переднюю сторону
 Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
 Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
 Открытие и передача мяча в разрез для завершения атаки
 Прием мяча и удар посылком мяча в дальний угол ворот
 Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча
 Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
 Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам
 Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам (усложнение 1)

Инструкторская и судейская практика (10 часов)

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Участие в показательных выступлениях.

Участие в спортивных соревнованиях (37 часа)

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки борца. Определение путей дальнейшего обучения.

**Материал для учебно-тренировочных занятий
для учебно-тренировочного этапа подготовки (3 года обучения)**

**Примерный план-график учебно-тренировочных
занятий для групп учебно-
тренировочного этапа подготовки**

Виды подготовки	Месяц Часы												
		Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Июнь	Июль
Общая физическая подготовка	100	9	9	10	6	9	8	8	8	7	10	8	8
Специальная физическая подготовка	57	4	6	6	4	5	4	6	5	4	5	4	4
Техническая подготовка	218	17	17	25	19	18	14	17	17	13	25	20	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	4	3	5	4	5	4	3	5	4	5	4	4
Инструкторская и судейская практика	12	2	0	2	0	4	0	2	0	0	0	2	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные	19	4	2	2	1	0	1	3	0	0	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	43	0	2	0	4	6	6	1	10	8	2	0	4
Интегральная подготовка	125	8	9	10	10	13	11	8	15	12	11	8	10
Общее количество часов в год, из расчета 52	624	48	48	60	48	60	48	48	60	48	60	48	48

Общая физическая подготовка (100 часов)

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см. п.п 3.1.1. настоящей Программы)

Специальная физическая подготовка (57 часов)

Практические занятия

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для вида спорта футбол. (см. п.п 3.1.2. настоящей Программы). Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая подготовка (218 часов)

Практические Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами покатящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч отпуская его от себя на 8—10 м.

Обманные движения. Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активными и пассивными партнерами в учебных играх.

Отбор мяча. Совершенствование отбора мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, перевод мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Занятия

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и спадением в ноги.

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

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивными и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивными и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ног через мяч. Финты «уда

ром» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканьем» мяча партнеру; «ударом» головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканьем мяча.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча с точностью и дальностью.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и спадением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и спадением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу с точностью и дальностью.

Выбивание мяча с земли с рук с точностью и дальностью.

Теоретическая подготовка (15 часов)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

История возникновения олимпийского движения Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся. Роль питания в подготовке обучающихся как спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

Оборудование, спортивный инвентарь экипировка по виду спорта Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тактическая подготовка (20 часов)

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле; «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной

тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре в избранной тактической системе.

Психологическая подготовка (15 часов)

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям. Основными задачами общей психологической подготовки являются:
 - воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
 - развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
 - развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
 - развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
 - развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
 - развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
 - развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
 - развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером проводятся беседы, тренировки, во время тренировок

создаются ситуативные и стрессовые ситуации, перед каждым матчем со спортсменами проводятся

специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям «Психотехнические упражнения», направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включающие в себя работу по следующим направлениям:

1 Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.

2 Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении.

3 Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.

4 Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям.

Данные упражнения значительно снижают тревожность, уровень стресса, спортсмены становятся более спокойными и уверенными перед предстоящими соревнованиями.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (19 часов)

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов 4-го года обучения: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Интегральная подготовка (125 часов)

Обязательно применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Упражнения в численном неравенстве. Упражнения включают всебя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренер - преподаватель может изменить акценты и уделить больше внимания оборонительным действиям.

Название упражнений

«2 против 1». Забегание
«2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча
«2 против 1». Адресат передачи мяча
«2 против 1(+1)». Отход
«2 против 1». Спиной к своим воротам
«2 против 1». Выбор Поддержка при владении мячом
Поперечные передачи фланговых игроков в атаке
«3 против 2». Обводка при прорыве
«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг
«3 против 2». Атаки под различными углами
«3 против 2». Игра при численном неравенстве
«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества
«1 против 1»
«3 против 2(+вратарь)»
«4 против 2(+2)». Коллективная игра
«2 против 2». Игра с 8 мячами
Игра с несколькими мячами
«3 против 2(+1)». Отход полузащитника в зону обороны
«5 против 5». С переходом 3 игры в 1
Игра при численном неравенстве
Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1»
Игра «4 против 4(+4)»
«3 против 1(+2)». Игра при численном неравенстве
«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом
Владение мячом в условиях прессинга
4 технических приема. Круговая тренировка
Игра «3 против 3» - игра «6 против 6»
«1 против 1». Командная игра
«3 против 3». Прессинг. Игра в обороне
«3 против 3». Прессинг вблизи зоны ворот
«3 против 1». Борьба двух команд
«2 против 2». Принципы ведения обороны
«4 против 3(+1)». Нападение и защита
«8 против 4». Владение мячом в условиях прессинга
«5 против 3». Игра с двумя воротами сменной ролей
«4 против 4». Команда нападающих против команды защитников
«6 против 6». Перекрытие свободного пространства в обороне
«3 против 2». Контратака
«3 против 2». Контратака с участием фланговых игроков
«3 против 3». Нападение и защита
Перевод игры и использование игрового пространства для атаки
Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение)

1) Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 2)

«4 против 4». Защита в зоне обороны
 «3 против 3». Ведение мяча
 «3 против 2». Забегание в зоне атаки
 «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки
 «3 против 2». Забегание в зоне атаки (вариант 2)
 «3 против 2». Быстрая контратака
 Завладеть мячом и атаковать

Упражнения для тренировки ударов по воротам. Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов определенных качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляется возможность проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

- 1 Удар по воротам
- 2 Удар по воротам (4 варианта)
- 3 Быстрое касание мяча и удар по воротам
- 4 Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение)
- 5 Быстрое завершение атаки
- 6 Быстрое завершение атаки (усложнение 1)
- 7 Быстрое завершение атаки (усложнение 2)
- 8 Быстрое завершение атаки (усложнение 3)
- 9 Передача мяча разыгрывающему игроку
- 10 Передача мяча «в стенку» и удар по воротам
- 11 Перемещение крайних нападающих для приема мяча на фланге
- 12 Подключение к атаке центрального полузащитника
- 13 Поперечная передача мяча
- 14 «Король штрафной площади»
- 15 Ведение, передача мяча и удар по воротам
- 16 Освобождение от опеки
- 17 Освобождение от опеки (усложнение)
- 18 Перемещение для выполнения удара по воротам
- 19 Перемещение для выполнения удара по воротам (усложнение 1)
- 20 Перемещение для выполнения удара по воротам (усложнение 2)
- 21 Игровое положение спиной к воротам
- 22 Игровое положение спиной к воротам (усложнение 1)
- 23 Игровое положение спиной к воротам (усложнение 2)
- 24 Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
- 25 Удар по воротам в условиях большой скученности игроков (усложнение 1)
- 26 Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)
- 27 Нападающий против защитника
- 28 Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по воротам
- 29 Быстрое завершение атаки
- 30 Поперечная передача мяча и удар по воротам

- 31 Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча
- 32 Три возможности забить гол
- 33 Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории
- 34 Выход наперерез защитнику для удара по воротам
- 35 Остановка высоко летящего мяча и удар по воротам
- 36 Удары по воротам с трех позиций
- 37 Удары по воротам в исполнении полузащитников
- 38 Прорыв атакующего полузащитника нападающего для удара по воротам
- 39 Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)
- 40 Удар по воротам после передачи мяча назад
- 41 Поперечная передача мяча. Игра «2 против 1»
- 42 Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади
- 43 Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам
- 44 Передача мяча, разворот и удар по воротам
- 45 Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам
- 46 Игра «в стенку» и удар по воротам
- 47 Проход флангового игрока к воротам по диагонали от носителя линии и ворот
- 48 Игра «1 против 1». Отбор мяча удриблера
- 49 Открывание фланга для выполнения поперечной передачи мяча
- 50 Серия передачи мяча в одно касание и удар по воротам
- 51 Серия передачи мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1)
- 52 Серия передачи мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 2)
- 53 Серия передачи мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 3)
- 54 Удар по воротам из-за пределов штрафной площади
- 55 Пропуск мяча и удар по воротам
- 56 Защита своей зоны
- 57 Игра на фланге и удар по воротам
- 58 Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля, нападающий
- перемещение по дуге
- 59 Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам
- 60 Быстрая контратака
- 61 Играть плотной защитой и широко в атаке
- 62 Поддержка игрока в середине поля нападающего
- 63 Поддержка игрока в середине поля нападающего (усложнение 1)
- 64 Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или последовательно мяч к линии и ворот
- 65 Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча
- 66 Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
- 67 Подключение нападающего к атаке в завершающей фазе
- 68 Подключение нападающего к атаке в завершающей фазе (усложнение 1)
- 69 Выход крайнего нападающего на голевую позицию
- 70 Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
- 71 Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь
- 72 Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча в разрез
- 73 Забегание на большом игровом пространстве
- 74 Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
- 75 Какая команда забьет больше голов

- 76 Удары поворотам: сильный удар из штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
- 77 Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в створ
- 78 Перевод мяча в створу первым касанием и удар поворотам
- 79 Командная игра построения для проведения завершения атаки
- 80 Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию
- 81 Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара поворотам
- 82 Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
- 83 Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки
- 84 Прием мяча и удар с пасом мяча в дальний угол ворот
- 85 Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча
- 86 Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
- 87 Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар поворотам
- 88 Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар поворотам (усложнение 1)

Инструкторская и судейская практика (12 часов)

Уметь организовать группу, подача основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкания.

Судейство в игре в процессе учебно-тренировочных занятий.

Участие в спортивных соревнованиях (43 часа)

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной технической системе.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон противника. Определение путей дальнейшего обучения.

Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4-5 год обучения)

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для групп учебно-тренировочного этапа свыше трех лет

Виды подготовки	Месяц Часы	И	Ю	И	А	М	М	И	И	А	С	О	Н	Д	Ф
		Ю	И	А	М	М	И	И	А	С	О	Н	Д	Ф	
Общая физическая подготовка	117	7	10	15	8	8	5	11	7	6	17	11	12		
Специальная физическая подготовка	92	7	8	11	8	7	4	9	5	5	10	9	9		
Техническая подготовка	166	14	12	15	13	17	11	14	17	12	16	12	13		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	92	8	8	10	8	9	7	8	6	7	9	6	6		

Инструкторская и судейская практика	17	2	0	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные	66	5	5	7	4	5	4	6	5	6	7	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	66	3	3	3	3	9	12	3	15	9	0	3	3
Интегральная подготовка	216	18	18	17	19	22	20	11	24	17	20	16	14
Общее количество часов в год, из расчета 52	832	64	64	80	64	80	64	64	80	64	80	64	64

Общая физическая подготовка (117 часов)

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см. п.п 3.1.1. настоящей Программы)

Специальная физическая подготовка (92 часов)

Практические занятия

Комплексы специальных упражнений, направленные на овладение основами единоборства, на развитие специальных физических качеств специфичных для вида спорта футбол. (см. п.п 3.1.2. настоящей Программы). Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая подготовка (166 часов)

Практические занятия

Техника передвижения. Совершенствовать различные приемы техники передвижения сочетанием техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, спадением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары поворотом.

Удары по мячу головой. Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрышединоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удоб

но положению для дальнейших действий.

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

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

Отбор мяча. Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

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

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

Теоретическая подготовка (13 часов)

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Витаминизация.

Физиологические основы физической культуры Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Структура и содержание Дневника обучающегося.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил

техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащих в течение занятий, правил поведения в быту; ПДД; правил поведения в случае возникновения ЧС.

Тактическая подготовка (13 часов)

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары. Уметь действовать без мяча и мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствовать: быстроту организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать тактические способности и умения: своевременное «закрывание», эффективно противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствовать слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Уметь взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствовать игру по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быстроту организации атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры

Уметь переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий

Психологическая подготовка (11 часов)

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;

- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям. Основными задачами общей психологической подготовки являются:
- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективно решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности футболиста.

В течение года тренером проводятся беседы, тренировки, во время тренировок создаются ситуативные и стрессовые ситуации, перед каждым матчем со спортсменами проводятся специальные занятия, направленные на психологическую подготовку к соревнованиям.

«Психотехнические упражнения», направленные на специальную психологическую подготовку футболистов, включающие в себя работу по следующим направлениям:

- 1 Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.
- 2 Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении.
- 3 Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.
- 4 Упражнения, направленные на настройку сознания к предстоящим соревнованиям.

Данные упражнения значительно снижают тревожность, уровень стресса, спортсмены становятся более спокойными и уверенными перед предстоящими соревнованиями.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (66 часов)

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации для спортсменов 4-го года обучения: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Интегральная подготовка (216 часов)

Обязательно применение и игра изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Упражнения в численном неравенстве. Упражнения включают всебя игровые действия в численном неравенстве игроков. Упражнения проводятся на укороченном поле. Предлагаемые упражнения направлены на совершенствование атакующих действий, но в процессе тренировки преподаватель может изменить акценты и уделить больше внимания оборонительным действиям.

Название упражнений

«2 против 1». Забегание

«2 против 1». Реакция на адрес передачи мяча

«2 против 1». Адресат передачи мяча

«2 против 1(+1)». Отход

«2 против 1». Спиной к своим воротам

«2 против

1». Выбор Поддержка при владении мячом

и мячом

Поперечные передачи фланговых игроков в атаке

«3 против 2». Обводка при прорыве

«3 против 2». Перевод игры на противоположный фланг

«3 против 2». Атаки под различными углами

«3 против 2». Игра при численном неравенстве

«4 против 3». Перевод игры на другой фланг для получения численного преимущества

«1 против 1»

«3 против 2(+вратарь)»

«4 против 2(+2)». Коллективная игра

«2 против 2». Игра с 8

мячами Игры с несколькими мячами

ами

«3 против 2(+1)». Отход полузащитника в зону обороны

«5 против 5». С

переходом 3 игры в 1

Игры при численном неравенстве

Игра «4 против 2» превращается в игру «2 против 1»

Игра «4 против 4(+4)»
 м3 против 1(+2)». Играв численном неравенстве
 «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом Владени
 мячом в условиях прессинга
 4 технических приема. Круговая тренировка И
 гра «3 против 3»-игра «6 против 6»
 «1 против 1». Командная игра
 «3 против 3». Прессинг. Играв обороне
 «3 против 3». Прессинг в близкой зоне ворот
 «3 против 1». Борьба двух команд
 «2 против 2». Принципы ведения обороны
 «4 против 3(+1)». Нападение и защита
 «8 против 4». Владение мячом в условиях прессинга
 «5 против 3». Играв двумя воротами сменной ролей
 «4 против 4». Команда нападающих против команды защитников
 «6 против 6». Перекрытие свободного пространства в обороне
 «3 против 2». Контратака
 «3 против 2». Контратака с участием фланговых
 игроков 3 против 3». Нападение и защита
 Перевод игры и использование игрового пространства для атаки
 Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение
 1) Перевод игры и использование игрового пространства для атаки (усложнение 2)
 «4 против 4». Защита в зоне обороны
 «3 против 3». Ведение мяча
 «3 против 2». Забегание в зону атаки
 «3 против 2». Проход флангового игрока при проведении атаки
 «3 против 2». Забегание в зону атаки (вариант 2)
 «3 против 2». Быстрая
 контратака Завладеть
 мячом и атаковать

Упражнения для тренировки ударов по воротам. Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и способствуют развитию у юных футболистов именных тех качеств и навыков, которые пригодятся им в каждой игре.

В большинстве этих упражнений игрокам предоставляется возможность проявлять инициативу, самостоятельно выбирать то или иное решение в заданной игровой ситуации. Это научит их правильно действовать в условиях прессинга, быстро реагировать на различные типы передач мяча, применять разнообразные технические приемы и принимать наиболее верные тактические решения.

Все упражнения должны выполняться быстро, никто из игроков не должен долго ждать своей очереди выполнить задание, каждому игроку четко определяется его роль в упражнении.

- 1 Удар по воротам
- 2 Удар по воротам (4 варианта)
- 3 Быстрое касание мяча и удар по воротам
- 4 Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение)
- 5 Быстрое завершение атаки
- 6 Быстрое завершение атаки (усложнение 1)
- 7 Быстрое завершение атаки (усложнение 2)
- 8 Быстрое завершение атаки (усложнение 3)
- 9 Передача мяча разыгрывающему игроку

- 10 Передача мяча «в стенку» и удар по воротам
- 11 Перемещение крайних нападающих для приема мяча на фланге
- 12 Подключение к атаке центрального полузащитника
- 13 Поперечная передача мяча
- 14 «Король штрафной площади»
- 15 Ведение, передача мяча и удар по воротам
- 16 Освобождение от опеки
- 17 Освобождение от опеки (усложнение)
- 18 Перемещение для выполнения удара по воротам
- 19 Перемещение для выполнения удара по воротам (усложнение 1)
- 20 Перемещение для выполнения удара по воротам (усложнение 2)
- 21 Игровое положение спиной к воротам
- 22 Игровое положение спиной к воротам (усложнение 1)
- 23 Игровое положение спиной к воротам (усложнение 2)
- 24 Удар по воротам в условиях большой скученности игроков
- 25 Удар по воротам в условиях большой скученности игроков (усложнение 1)
- 26 Удары по воротам (игроки меняют позиции по кругу)
- 27 Нападающий против защитника
- 28 Удар с лета, комбинация «стенка» и удар по воротам
- 29 Быстрое завершение атаки
- 30 Поперечная передача мяча и удар по воротам
- 31 Проход флангового игрока к середине или краю поля для выполнения поперечной передачи мяча
- 32 Три возможности забить гол
- 33 Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории
- 34 Выход наперерез защитнику для удара по воротам
- 35 Остановка высоколетящего мяча и удар по воротам
- 36 Удары по воротам с трех позиций
- 37 Удары по воротам в исполнении полузащитников
- 38 Прорыв атакующего полузащитника на нападающего для удара по воротам
- 39 Защитник против нападающего (смена позиций по кругу)
- 40 Удар по воротам после передачи мяча назад
- 41 Поперечная передача мяча. Игра «2 против 1»
- 42 Быстрое завершение атаки перед линией штрафной площади
- 43 Обыгрыш первого и второго защитника с внутренней и внешней стороны и удар по воротам
- ам
- 44 Передача мяча, разворот и удар по воротам
- 45 Выход нападающего из штрафной площади и удар по воротам
- 46 Игра «в стенку» и удар по воротам
- 47 Проход флангового игрока к воротам по диагонали от носителя линии и ворот
- 49 Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча
- 50 Серия передач мяча в воднокасание и удар по воротам
- 51 Серия передач мяча в воднокасание и удар по воротам (усложнение 1)
- 52 Серия передач мяча в воднокасание и удар по воротам (усложнение 2)
- 53 Серия передач мяча в воднокасание и удар по воротам (усложнение 3)
- 54 Удар по воротам из-за пределов штрафной площади
- 55 Пропуск мяча и удар по воротам
- 56 Защита своей зоны
- 57 Игра на фланге и удар по воротам
- 58 Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля, нападающий
- перемещение по дуге
- 59 Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам
- 60 Быстрая контратака

- 61 Играть плотнов защите и широковатаке
- 62 Поддержка игрока мисередины поля нападающего
- 63 Поддержка игрока мисередины поля нападающего (усложнение 1)
- 64 Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или последо доставкой мяча к линии и ворот
- 65 Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча
- 66 Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1)
- 67 Подключение нападающего к атаке в завершающей фазе
- 68 Подключение нападающего к атаке в завершающей фазе (усложнение 1)
- 69 Выход крайнего нападающего на голевую позицию
- 70 Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь
- 71 Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь
- 72 Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча вразрез
- 73 Забегание на большом игровом пространстве
- 74 Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам
- 75 Какая команда забьет больше голов
- 76 Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади
- 77 Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону
- 78 Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам
- 79 Командная игра в построении для проведения и завершения атаки
- 80 Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию
- 81 Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по воротам
- 82 Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки
- 83 Открывание и передача мяча вразрез для завершения атаки
- 84 Прием мяча и удар с пасом мяча в дальний угол ворот
- 85 Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча
- 86 Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1»
- 87 Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам
- 88 Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам (усложнение 1)

Инструкторская и судейская практика (17 часов)

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 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 (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

Участие в спортивных соревнованиях (66 часа)

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной технической системе.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон противника. Определение путей дальнейшего обучения.

15. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП до одного года (1 год обучения)	<i>История возникновения вида спорта и его развитие</i>	25 25	январь июль	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	<i>Правила техники безопасности и предупреждения травматизма.</i>	25 25	январь сентябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.
	<i>Гигиенические основы ФКиС.</i>	25 25	февраль июнь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
	<i>Закаливание организма</i>	30	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

ЭНП свышеодно го года(2-3 годобучени я)	<i>Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</i>	24	январь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как сре- дство воспитания
		24	август	трудолюбия, организованности, воли, нравст- венных качеств и жизненно важных уме- ний и навыков.
	<i>Гигиенические основы ФКиС</i>	24	июль	Соблюдение гигиены на спортивны- х объектах.
	<i>Закаливание организма</i>	24	май	Закаливание на занятиях физическо- й культуры и спортом.
	<i>Самоконтроль в процессе занятия физической культурой и спортом</i>	24	сентябрь	Ознакомление с понятием самоко- нтроля при занятиях физической культу- рой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
<i>Теоретические основы обучения базовым</i>	24	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Понятийность. Классификация спо- ртивных соревнований. Команды (жест- ы) спортивных судей.	

	<i>элементам техники и тактики вида спорта Теоретические основы судейства. Правила вида спорта</i>	24	декабрь	Положение о спортивном соревновании.
		24	июль	Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Составление обязанностей спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	<i>Режим дня и питание обучающихся</i>	24	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	<i>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</i>	24	март	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТЭ до трехлет (1-2 год обучения)	<i>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</i>	60	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни.
		60	август	
	<i>История возникновения олимпийского движения</i>	60	июль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.
	<i>Режим дня и питание обучающихся</i>	60	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.
		60	март	
	<i>Физиологические основы физической культуры</i>	60	июнь	Спортивная физиология.
	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	60	апрель	Классификация различных видов мышечной деятельности. Структура и содержание Дневника обучающегося.
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки.</i>	60	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.
	<i>Основы техники вида спорта</i>	60	октябрь	
		60	сентябрь	
<i>Психологическая подготовка</i>	60	ноябрь	Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата	
	60	февраль	Характеристика психологической	

				ОДГОВКИ.
--	--	--	--	----------

	<i>Оборудование, спортивный инвентарь экипировка по виду спорта Правила вида спорта</i>	60	декабрь	Классификация спортивного инвентаря экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Деление участников по возрасту и полу.
УТЭ до трехлет (3 год обучения)	<i>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения</i>	60	июль	Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.
	<i>Режим дня и питание обучающихся</i>	60	июль	Международный Олимпийский комитет (МОК).
	<i>Физиологические основы физической культуры.</i>	60	февраль	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	60	ноябрь	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки.</i>	60	февраль	Классификация и типы спортивных соревнований.
	<i>Психологическая подготовка</i>	60	апрель	Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	<i>Оборудование, спортивный инвентарь экипировка по виду спорта</i>	60	август	Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.
	<i>Правила техники безопасности и предупреждения травматизма.</i>	60	август	Подготовка инвентаря экипировки к спортивным соревнованиям.
		60	октябрь	
		60	январь	Права и обязанности участников спортивных соревнований.
		60	ноябрь	Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа по правилам поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

УТЭ досвышел ет	<i>Рольместо физическойкультуры</i>	60	январь	Воспитание волевых качеств, уверенность и собственных силах.
-----------------------	---	----	--------	--

(4-5 год обучения)	<i>в формировании личностных качеств</i>	60	август	
	<i>Режим дня и питание обучающихся</i>	60	март	Рациональное, сбалансированное питание. Витаминизация.
	<i>Физиологические основы физической культуры</i>	60	февраль	Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	60	апрель	Структура и содержание Дневника обучающегося.
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки.</i>	60 60 60	июнь август ябрь	Спортивная техника и тактика. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	<i>Психологическая подготовка</i>	60	июнь	Системные волевые качества личности
	<i>Оборудование, спортивный инвентарь экипировка по виду спорта</i>	60	май	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	<i>Правила вида спорта</i>	60	ноябрь	
	<i>Правила техники безопасности и предупреждения травматизма.</i>	60 60	январь сентябрь	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по 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 организацией, локальными актами СШОР №2, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Зачисление осуществляется на основании правил приема на обучение по дополнительным образовательным программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №2» муниципального образования «Тахтамукайский район».

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых 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 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 года, Регистрационный номер № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым 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 организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2м или 1x1 м)	штук	8
5	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	2 на группу
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	1 для тренера
11	Свисток	штук	1 для тренера
12	Тренажер «лесенка»	штук	2 на группу
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	50 на группу
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
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	1 для тренера
18	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер №5)	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			1 год	2 год	3 год	До 3 лет	Свыше 3 лет				
1	Мяч футбольный (размер №3)	штук	На группу	14	-	-	-	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер №4)	штук	На группу	-	14	14	12	-	-	-	-
3	Мяч футбольный (размер №5)	штук	На группу	-	-	-	-	12	6	4	

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
			количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	
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 тренировочный или утепленный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

4	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	На обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	На обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	На обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
13	Бутсы футбольные	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШОР №2 участвуют педагогические,

руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность МБУ ДО СШОР №2 педагогическими, руководящими и иными работниками:

- **руководящие работники:** директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, заместитель директора по спортивно-массовой работе, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.

- **педагогические работники:** тренер-преподаватель по баскетболу (этапы НП и ТЭ) – 2 человека;

- **иные работники:** инструкторы-методисты (1 чел.).

18.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Спортивной школы.

Уровень квалификации работников Спортивной школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности.

Соответствие уровня квалификации работников требованиям, предъявляемым к квалификационным категориям, а также занимаемым ими должностям, устанавливается при их аттестации.

У работников, реализующих Программу, сформированы основные компетенции, необходимые для реализации требований ФССП по виду спорта «футбол», и успешного достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 года, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2021 года № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 года, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 15.08.2011 года № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 года, регистрационный № 22054).

18.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортивной школы.

В части повышения квалификации, 100% работников МБУ ДО СШОР №2, осуществляющих спортивную подготовку обучающихся, систематически проходят курсовую подготовку.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренеры - преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) (периодичность не реже 1 раза в 3 года)(*ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»*);

- формирование профессиональных навыков через наставничество;

- использование современных дистанционных образовательных технологий;

- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000.

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденная приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1230.

Информационное обеспечение Программы включает всебя следующие информационные материалы:

1. *Абрамов Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футбол истов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996.

Интернет–ресурсы

1. Официальный сайт министерства спорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. -Олимпийский Комитет России (<http://olympic.ru>)
3. Официальный сайт Федерации футбола России (<http://www.rfs.ru/>)
4. -Библиотека международной спортивной информации (<http://bmsi.ru/doc/>)
5. -Электронная библиотека (<http://www.bibliofond.ru/>)
6. -Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/press/>)

7. - Теория и методика физического воспитания спорта(<http://www.fizkulturasport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovv-thekvondo.html?showall=1>)
8. РУСАДА. Зачестныйиздоровыйспорт:(<http://rusada.ru/>)

Медико-биологическое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Приложение к Порядку 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)", утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н
 I. Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

I. Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом
Категория контингента **Кратность проведения** **Врачи-специалисты** **Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы исследования** **Примечание**

Лица, занимающиеся физической культурой, массовым спортом, студенческим спортом, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, лица, желающие заняться физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (медицинский осмотр)

<p>Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО</p>	<p>1 раз в 12 месяцев в</p>	<p>Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья. Врач по спортивной медицине</p>	<p>Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России. Дополнительно проводить программы нагрузочного тестирования с целью выявления признаков и состояний и имеющих патологические изменения для допуска лиц с установленной первой</p>	<p>или второй группой здоровья</p>
--	-----------------------------	---	---	------------------------------------

По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-	сpecially- п е ц и	алистов, функционально-диагностические и лабораторные	исследования. Программы медицинского осмотра для инвалидов и лиц некоторыми видами спорта, программа которых включает повешенные	ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от нарушения здоровья в части проведения
--	--------------------------------	---	--	--

<p>Врач спортивной медицины (в случае установления III или IV группы здоровья)</p>	<p>нагрузки соответствующи для здоровья (согласно раздела II настоящего приложения, графы «тренировочный этап»).</p> <p>Определение допусков занятиям</p> <p>Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы).</p> <p>Электрокардиография (далее - ЭКГ)</p> <p>Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ) по медицинским показаниям</p> <p>Стресс- ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям</p> <p>Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений</p> <p>Определение допусков к занятиям</p>	<p>функциональной диагностики, наг рузочных проби специфике обслед ований у врачей- специалистов.</p> <p>Выбор и содержание мето дов обследования пределяются индив идуальными особен ностями организ ма, наличием хронич еских, рецидивиру ющих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической ак тивности. У лиц с интеллектуал ьными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные кон сультации врача -психиатра.</p>
--	---	---

Лица, занимающиеся спортом на этапах спортивной подготовки, и лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (углубленное медицинское обследование)

<p>Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования</p>	<p>1 раз в 12 месяцев</p>	<p>Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине</p>	<p>Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансфераз у (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевиная кислота, креатинин, общий белок; фосфор,</p>	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей- специалистов, функционально- диагностические и лабораторные исследования.</p> <p>Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться</p>
---	-------------------------------	--	---	---

Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт	натрий, кальций, калий, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малой тазы, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям) Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, с учетом особенностей спортивной деятельности, характера и амплитудой выполняемой спортивной работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, пролактин, трийодтиронин Т3 свободный, тироксин Т4 свободный, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу,	зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и спецификации обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра. По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для
--	-------------------	---	--	--

тВрачпо спортивной медицине	<p>креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочеви́на, мочева́я кислота, креатинин, общий белок, фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям) Нагрузочное тестирование с использованием эргометра с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, соответственно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющих патологических изменений; б) оценки физической работоспособности</p>	<p>инвалидов или с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и спецификой исследований врачей-специалистов. Выбор содержания методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
--------------------------------	---	--

железы Нагрузочное тестирование при использовании эргометра с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа в соответствии с методическими рекомендациями, соответственно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям) Дополнительная консультация врачей специалистов (по показаниям)

Порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

1. Настоящий Порядок регулирует вопросы организации медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2. Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, является определение состояния здоровья, группы здоровья для допуска к указанным мероприятиям.

3. Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, в иных организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, являются:

оценка уровня физического развития; определение уровня физической активности;

выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;

выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

4. Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, и других организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, в сроки согласно приложениям

№ 1 и № 2 к Порядку 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) комплекса ГТО, утвержденному настоящим приказом, в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

5. Допускается изменение программы медицинских осмотров и углубленных медицинских обследований для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, желающих пройти спортивную подготовку, желающих заниматься спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, и других организациях для занятий спортом, в части количества, видов функциональных исследований, нагрузочных проб в зависимости от вида нарушения здоровья.

6. Медицинский осмотр лица, желающего заниматься физической культурой в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводится на основании результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра¹. В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, дополнительно проводятся:

- антропометрия;
- оценка типа телосложения;
- оценка уровня физического развития; проведение электрокардиографии;
- проведение функциональных (нагрузочных) проб.

7. По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, и других организациях для занятий физической культурой и спортом, определяется группа здоровья.

При проведении медицинского осмотра лица, желающего выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I или II группа здоровья, либо основная медицинская группа для занятий физической культурой, врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом-педиатром) оформляется соответствующее медицинское заключение с указанием группы здоровья.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена III группа здоровья или подготовительная медицинская группа для занятий физической культурой, для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО должны пройти дополнительные обследования согласно настоящего Порядка и консультацию врача по спортивной медицине, который по результатам обследований решает вопрос о допуске указанного лица. Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена IV группа здоровья, несовершеннолетние со специальной медицинской группой здоровья для занятий физической культурой к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО не допускаются.

Для решения вопроса о допуске к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, и других организациях для занятий физической культурой и спортом, и (или) к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья² направляются к врачу по спортивной медицине. Медицинское заключение о допуске инвалидов и лиц с ограниченными возможностями оформляется на основании наличия у лица установленной группы инвалидности/

ограничения здоровья и в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья указанного лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также выполняемой группы и ступени комплекса ГТО соответствующего возраста.

8. В случае выявления в ходе медицинского осмотра клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, проводятся дополнительные осмотры врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования.

9. Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО определяются в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья лица, стадии и степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

10. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях или к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Результаты медицинского осмотра направляются в медицинскую документацию.

**Календарный план спортивных и физкультурных мероприятий по виду спорта
«футбол» на 2023 год**

1	Зимнее первенство г.Краснодара	16-23.01.23	Краснодарский край, г.Краснодар
2	Первенство МБУ СШ №2 по футболу, посвященное Дню Космонавтики	11.04.23	Республика Адыгея, п.Энем
3	Всероссийский турнир «Кожаный мяч» (республиканский этап)	22.04.23	Республика Адыгея, г.Майкоп
4	Районный турнир по мини-футболу, посвященный Дню Победы	06.05.23	Республика Адыгея, п.Энем
5	Летнее первенство «Justleague» по мини-футболу	15-23.05.23	Краснодарский край, г.Краснодар
6	Турнир среди дворовых команд по мини-футболу, посвященный Дню России	10.06.2023	Республика Адыгея, п.Энем
7	Открытый турнир, посвященный Дню Республики Адыгея	07.10.23	Республика Адыгея, п.Энем
8	Открытое первенство МБУ СШ №2	03.11.23	Республика Адыгея, п.Энем
9	Первенство Республики Адыгея	17.11.23	Республика Адыгея, г.Майкоп

ЛистизмененийидополненийПрограммы

№1.	от01.06.2023 г.; №страницы 1	
БЫЛО:		СТАЛО:
Муниципальное бюджетное учреждение«Спортивнаяшкола№2» муниципального образования «Тахтамукайский район» Республики Адыгея (МБУ«СШ №2» МО «Тахтамукайский район»)		Муниципальное бюджетноеучре ждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийскогорезерва №2» муниципального образования «Тахтамукайский район» Республики Адыгея(МБУДО«СШОР№2» МО «Тахтамукайский район»)
ПрограммапринятаназаседанииТ ренерскогосовета, год 2022		Программа обсуждена и принятаПедагогическимсоветом,г од2023