

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
по виду спорта «футбол»**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | **Общие положения** | 3 |
| 1. | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» | 3 |
| 2. | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| II. | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | 4 |
| 3. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 5 |
| 4. | Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 5. | Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 6. | Годовой учебно-тренировочный план  . - | 10 |
| 7. | Календарный план воспитательной работы | 13 |
| 8. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 18 |
| 9. | Планы инструкторской и судейской практики | 21 |
| 10. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств | 24 |
| III. | **Система контроля** | 27 |
| 11 | Требования к результатам прохождения программы на этапах спортивной подготовки | 27 |
| 11.1 | - на этапе начальной подготовки | 27 |
| 11.2 | - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 28 |
| 12. | Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки | 28 |
| 13 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки | 29 |
| IV. | **Рабочая программа по виду спорта «футбол»** | 32 |
| 14. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 33 |
| 14.1.1 | Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки | 34 |
| 14.2 | Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки | 39 |
| 14.3. | Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения) | 43 |
| 14.4. | Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года (2-3 год обучения) | 46 |
| 14.5. | Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1, 2, 3 год обучения) | 50 |
| 14.6. | Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4, 5 год обучения) | 57 |
| 15 | Учебно-тематический план | 65 |
| V. | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | 66 |
| 16 | Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» | 66 |
| VI. | **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | 69 |
| 17. | Материально-технические условия реализации программы | 70 |
| 18. | Кадровые условия реализации Программы | 73 |
| 19. | Информационно-методические условия реализации Программы | 74 |

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённым приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 № 1000 (далее - ФССП) и для обеспечения единства основных требований, планомерности осуществления спортивной подготовки, в том числе спортсменов высокого класса.

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа» городского округа Шуя (далее - МБУ ДО «ДЮСШ») в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённой приказом Министерства спорта России от 14.12.2022 г. № 1230, а также следующими нормативными правовыми актами:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Федеральным законом от 30.04. 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10 августа 2023 г., Министерством спорта РФ 9 августа 2023 г., Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки 9 августа 2023 г.);
* Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности но дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями):
* Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
* федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённым приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71480);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 2.4. 3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации;
* Уставом МБУ ДО «ДЮСШ»;
* иными документами.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее - НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).
3. Цели и задачи Программы

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

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

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

* формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой 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 техническим и тактическим арсеналом действий во 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 всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Ивановской области и Российской Федерации;

- подготовка спортивных судей по футболу из числа занимающихся.

1. **ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
   ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
   «ФУТБОЛ»**

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по футболу. Основные положения Программы составлены с учётом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Фундаментом Программы являются основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность учебно­-тренировочного процесса. Они направлены не только на повышение уровня всех сторон подготовленности футболистов, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти положения реализуются на всех этапах подготовки в постепенном и поступательном повышении учебно-­тренировочных и соревновательных нагрузок, а также доли средств специальной подготовки, которая в суммарном тренировочном объёме возрастает из года в год.

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

**Таблица № 1**

(в соответствии с приложением № 1

к ФССП)

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

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

\*в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённым приказом Минспорта России 16.11.2022 №1000.

**Комплектование (формирование), объединение  
учебно-тренировочных групп**

1. Учебно-тренировочные группы формируются по виду спорта «футбол» и этапам спортивной подготовки с учётом:

* возрастных и гендерных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов).

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

* объёмов недельной тренировочной нагрузки;
* выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
* спортивных результатов;
* наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинскою заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол».

1. Возможен перевод обучающихся из других организаций.
2. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (таблица № I).

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, определяются МБУ ДО «ДЮСШ» самостоятельно, с учётом особенностей вида спорта «футбол».

1. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса допускается (при необходимости):

* объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера - преподавателя в командировку, на спортивные соревнования, учебно-­тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

• одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку, в группах на разных этапах спортивной подготовки, возможно при соблюдении следующих условий:

*-* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

*-* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

1. Объём 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 четыре-пять 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 (таблица 2).

Таблица № 2

(в соответствии

с приложением № 2 к ФССП)

**Объём дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

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

5.Виды (формы) обучения, применяемые при реализации  
дополнительной образовательной программы по виду спорта «футбол»

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

* УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно­-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые (командные) спортивные тренировки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не превышает:

* на этапе начальной подготовки - двух часов:
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов.

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

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов для обучающихся до 14 лет и не позднее 20:30 часа для обучающихся в возрасте 14-18 лет.

* УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) - это мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия, которые распланированы с учётом каникулярного периода спортивной подготовки.

Данные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся, повышения их спортивного мастерства, обеспечения круглогодичности реализации программ спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, и являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-­тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации сборов.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная их продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

Таблица № 3

(в соответствии

с приложением № 3 к ФССП)

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды учебно-тренировочных мероприятий** | **Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)** | | | |
| **Этап**  **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 | 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 спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 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 | | |

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

• СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Показателями соревновательной деятельности является участие обучающегося в различных соревнованиях, в соответствии с утверждённым Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий МБУ ДО «ДЮСШ» формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом международных, всероссийских, межрегиональных, муниципальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, в которых обучающиеся принимают участие в течение года.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты подразделяются на:

***Контрольные соревнования.***

Проводятся с целью контроля над уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля над уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

***Отборочные соревнования***

По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований.

В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача занять определённое место, выполнить контрольный норматив для присвоения спортивного разряда, позволяющий попасть в состав команды организации.

***Основные соревнования.***

Целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Объём соревновательной деятельности волейболистов на разных этапах и годах спортивной подготовки представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

(в соответствии

с приложением № 4 к ФССП)

**Объем соревновательной деятельности**

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

Для выполнения требований к результатам освоения дополнительной образовательной программы при планировании соревновательной деятельности обучающихся в календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения включаются официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трёх лет - не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

В случае если для участия в спортивных соревнованиях определённых уровней предусмотрено прохождение отборочных спортивных соревнований, такие спортивные соревнования также включаются в соответствующие планы.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лицо, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

* РАБОТА ПО ПЛАНАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Работа по планам самостоятельной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период:

* проведения учебно-тренировочных мероприятий;
* участия в спортивных соревнованиях;
* нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке;
* в праздничные дни.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО «ДЮСШ» составляет и использует индивидуальные учебно-­тренировочные планы самостоятельной подготовки для обучающихся.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение с применением индивидуального плана.

* ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.
* МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.
* ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ.

6.Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «ДЮСШ» ведётся в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели, включая 4-6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера-преподавателя и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и перечнем учебно­-тренировочных мероприятий.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО «ДЮСШ».

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки МБУ ДО «ДЮСШ» утверждается план учебно-­тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия:

* общая физическая подготовка (ОФП):
* специальная физическая подготовка (СФП)
* участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор);
* техническая подготовка (ТехП);
* тактическая подготовка (ТактП):
* теоретическая подготовка (TeopП);
* психологическая подготовка (ПП):
* инструкторская практика (ИП):
* судейская практика (СП);
* медицинские, медико-биологические (ММБ.М), восстановительные мероприятия (ВМ), тестирование и контроль (ТиК):
* интегральная подготовка (ИнтП).

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся: бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажёрами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в футболе. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажёрах, специальные подготовительные упражнения (включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации), а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка (ТехП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка (ТактП) - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учётом особенностей вида спорта «футбол», своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка (ТеорП) - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка (ПП) - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская (ИП) и судейская (СП) практика - процесс овладения обучающимися теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований, а также в области проведения учебно-тренировочных занятий по футболу для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с учебно - тренировочного этапа.

Медицинские, медико-биологические (ММБ.М),восстановительные мероприятия (ВМ) - проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно­-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями.

Медицинский осмотр проходят все обучающиеся по графику, установленному врачебно-физкультурным диспансером.

Тестирование и контроль (ТиК) включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований и организационные и методические указания по их проведению. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

Интегральная подготовка (ИнтП) - характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психологической и служит объединяющей, одной из наиболее важных, стороной подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

(в соответствии с приложением № 5 к ФССП)

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | | **Учебно-тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | | | |
| **До года** | | **Свыше года** | | **До трех лет** | | **Свыше трех лет** | |
| **1-й год** | | **2-3-й год** | | **1-3-й год** | | **4-5-й год** | |
| **Недельная нагрузка в часах** | | | | | | | |
| **6** | | **6** | | **10** | | **12** | |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного**  **занятия в часах** | | | | | | | |
| **2** | | | | **3** | | | |
| **Наполняемость групп** | | | | | | | |
| **14-20** | | | | **12-20** | | | |
| **(ЧАС)** | **(% по ФСПП)** | **(ЧАС)** | **(% по ФСПП)** | **(ЧАС)** | **(% по ФСПП)** | **(ЧАС)** | **(% по ФСПП)** |
| 1. | **Общая физическая подготовка** | 54 | 17 | 54 | 17 | 88 | 17 | 100 | 16 |
| 2. | **Специальная физическая подготовки** | 0 | 0 | 0 | 0 | 47 | 9 | 57 | 9 |
| 3. | **Участие в соревнованиях** | 0 | 0 | 0 | 0 | 37 | 7 | 43 | 7 |
| **4** | **Техническая подготовка** | 140 | 45 | 140 | 45 | 182 | 35 | 218 | 35 |
| **5.** | **Теоретическая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка** | 6 | 2 | 6 | 2 | 37 | 7 | 50 | 8 |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика** | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 2 | 12 | 2 |
| 7. | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль** | 9 | 3 | 9 | 3 | 15 | 3 | 19 | 3 |
| **8.** | **Интегральная подготовка** | 103 | 33 | 103 | 33 | 104 | 20 | 125 | 20 |
| **Общее количество часов в расчете на 52 недели** | | **312** | | **312** | | **520** | | **624** | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-­тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
3. используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

7.Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

***Средства и методы воспитания****.* В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Календарный план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (таблица 6):

1. Здоровьесбережение.
2. Патриотическое воспитание.
3. Развитие творческого мышления.
4. Другие направления работы, определяемые МБУ ДО «ДЮСШ».

*Цели воспитательной работы:*

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-­смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена - личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1. организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;
2. формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
3. воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
4. духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
5. эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
6. работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

**Таблица № 6**

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Периодичность  проведения |
| **1.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  *-* формирование знаний и умений в гигиеническом обеспечении тренировки футболистов на учебно-тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях;  *-* подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта  **Проведение:**  *-* бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);  *-* спортивных мероприятий;  - инструктажей по технике безопасности;  *-*  мероприятия по антидопингу. | В течение года |
| 1.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:**  *-* формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно - тренировочного процесса, периодов сна и отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  -формирование знаний о первичных врачебных обследованиях, регулярном врачебно ­ - педагогическом контроле, планирование и проведение учебно- тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности обучающихся;  *-* просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом):  - проведение тематических лекций, бесед;  - участие в праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами России, Ивановской области, г.о. Шуя:;  *-* участиеВсероссийских акциях, таких как «Кросс наций», «Всемирный день бега», «Лыжня России» и др.;  - участие в тематических спортивно-массовых мероприятиях: игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д., посвящённые «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню зашиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. | 1 раз в месяц |
| 1.3. | Безопасность | **Формирование знаний:**  - по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в спортивном зале, тренажерном зале, при занятиях на улице, стадионе, спортивной площадке;  *-* по технике безопасности при выезде на спортивно-массовые, учебно-тренировочные и соревновательные мероприятия;  *-* по противопожарной безопасности (эвакуация из тренировочного здания на случай чрезвычайной ситуации);  *-* при угрозе террористических актов;  *-* по соблюдению правил дорожного движения;  *-* по мерам безопасности и правилам поведения на водоемах в зимний и летний периоды. | 1 раз в месяц |
| **2** | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 2.1 | Теоретическая подготовка | - беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранов ВОВ и труда с обучающимися;  - участие в патриотических мероприятиях, в том числе посещение музеев, выставок, памятных мест;  - просмотр кинофильмов с патриотическим сюжетом.  **В рамках мероприятий формируется:**  - чувство патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою страну;  - уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн):  *-* готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в России, в родном городе и регионе.  *-* культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. | В течение года |
| 2.2 | Практическая подготовка | **Участие в:**  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе МБУ ДО «ДЮСШ»;  - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами России, Ивановской области, г.о. Шуя:  *-* всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.):  - тематических спортивно-массовых мероприятиях (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвящённых «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. | В течение года |
| **3** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 3.1. | Практическая подготовка | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения, правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора юных спортсменов.  **Участие в:**  - учебно-тренировочных занятиях, беседах, встречах, дискуссиях, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.  - просмотре и анализе (разборе) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.  - просмотре обучающимися видеороликов по видам спортивной подготовки:  - оформлении стендов, газет, листовок, буклетов. | В течение года |
| 3.2 | Организация досуга в каникулярное время | Посещения выставок, кинотеатров, театров и др. | Ноябрь, Январь, Март Июнь |
| **4** | **Другое направление работы, определяемое МБУ ДО «ДЮСШ»** | | |
| 4.1. | Социальная деятельность | Флэшмобы, акции, видеоролики, фотоальбомы социальной или патриотической направленности, в результате проведения которых формируется:  *-* развитие социальной активности:  *-* создание единого социально-значимого пространства среди детей и взрослых:  *-* развитие фантазии и креативности:  - выработка умения самоорганизации;  *-* преодоление возможной скованности и боязни общественного мнения. | В течение года |
| 4.2 | Этическое воспитание | Формирование этического сознании и готовности совершать позитивные поступки:  - беседа-размышление: «Доброта и милосердие», «Человек и его предназначение», «Спешите делать добро»  - диспут: «Ты и твои друзья», «Счастье семьи»  Тренинг: «Мои качества» | В течение года |
| 4.3 | Работа с родителями, законными представителями | - родительские собрания;  - индивидуальные беседы с родителями, открытые занятия;  - публичные вручения благодарственных писем родителям обучающихся;  *-* привлечение родителей к участию в мероприятиях совместно с детьми. | В течение года |

8.План мероприятий, направленных на предотвращение

допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил: знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

Допинг - запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности для достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

Антидопинговая деятельность формируется в двух направлениях. Первое и наиболее значимое - первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов. Второе - это информационная работа с администрацией учреждения и тренерско-преподавательским составом.

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, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов.

В результате работы *в группах начальной подготовки* в этом направлении формируются:

* представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
* представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);
* четкие ценностные морально-этические ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
* ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Антидопинговые мероприятия *на учебно-тренировочном этапе:*

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

Обучающиеся *всех этапов подготовки* знают следующие нормативные документы:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещённый 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 учебно­-тренировочный процесс;
* раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется и утверждается приказом МБУ ДО «ДЮСШ» ежегодно и отражён в таблице № 7 к Программе.

**Таблица № 7**

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание мероприятия (темы) и его форма** | **Сроки проведения** | | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещённых средств и методов среди спортсменов | январь | | Приказ |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, средств и методов, запрещённых в спорте | февраль | | Приказ |
| 3 | **Проведение работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, и их родителями в зависимости от этапа подготовки**  Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно не ранее, чем с 7 лет.  Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта | | | |
| 3.1 | **Этап начальной подготовки** | | | |
|  | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн -курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс.  https.//newrusada. | |
|  | Теоретическое занятие: «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список») | 1 раз в год | Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://1ist.rusada.ru/ | |
|  | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз 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://1ist.rusada.ru/>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации | |
|  | Семинары для тренеров на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе | |
| 3.2 | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | |
|  | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https: . newrusada, triagonal.net |
|  | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств» | 1 -2 раза гол | | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
|  | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| 4 | **Проведение бесед со спортсменами всех этапов спортивной подготовки** | | | |
| 4.1 | Что такое допинг. Исторический обзор проблемы допинга. | февраль | | можно проводить в онлайн- формате, с показом презентации. |
| 4.2 | Последствия допинга для здоровья. | март | |
| 4.3 | Допинг и спортивная медицина. | апрель | |
| 4.4 | Запрещённые субстанции. Запрещённый список. | май. | |
| 4.5 | Ценности спорта. Честная игра. | июнь | |
| 4.6 | Организация антидопинговой работы. Процедура допинг-контроля. | сентябрь | |
| 4.7 | Наказание за нарушение антидопинговых правил. | октябрь | |
| 4.8 | Профилактика допинга. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности. | ноябрь | |
| 4.9 | Прохождение семинарского занятия для тренеров; «Вилы нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей и процессе формирования антидопинговой культуры». | 1 -2 раза в год | | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 5 | Мониторинг и анализ действующего законодательства | 1 раз в квартал | |  |
| 6 | Прохождение образовательного антидопингового онлайн - курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных команд региона, ответственными тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами. | январь | | Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Ссылка на образовательный курс:  https://newrusada.triagonal.net |
| 7 | Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения | 1 раз и квартал | | Подготовка и размещение презентаций |
| 8 | Оформление информационного стенда по антидопингу в холлах учреждения | январь сентябрь | | Подготовка и размещение наглядной информации по разделу «Антидопинг» |
| 9 | Ознакомление обучающихся с общероссийскими антидопинговыми правилами с отметкой в журнале занятий | январь | | В обязательном порядке |
| 10 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиями | | В обязательном порядке |
| 11 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | |  |

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

9.Планы инструкторской и судейской практики

Программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры в футбол, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся осваивают навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

Данный раздел Программы представляет собой список тем, позволяющих ознакомить обучающихся:

* с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
* с формами проведения учебно-тренировочных занятий;
* с приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
* с основами организации и проведения официальных соревнований по футболу;
* с особенностями работы тренеров-преподавателей по футболу;
* с особенностями работы судей по футболу;
* с составлением комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке;
* с судейством на учебно-тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
* с составлением комплексов упражнений по технической и тактической подготовке своего и более младшего года обучающихся;
* с проведением соревнований по футболу;
* с выполнением обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря;
* с составлением календаря игр;
* участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр;
* первоначальные знания по методике составления документации;
* с проведением анализа соревнований для объективного оценивания своих сильных и слабых сторон.

***По инструкторской работе обучающийся последовательно осваивает такие навыки и умения, как:***

* Построение группы и подача основных команд на месте и в движении.
* Проведение разминки в группе.
* Проведение учебно-тренировочного занятия под наблюдением тренера - преподавателя.

***По судейской практике каждый обучающийся осваивает следующие навыки и умения:***

* Составление положения о проведении соревнований по футболу.
* Знание правил игры и умение заполнять протокол.
* Знание и умение выполнять обязанности оператора табло, оператора времени.
* Участие в судействе учебных игр.
* Проведение судейства учебных игр в поле (самостоятельно).
* Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
* Постоянное совершенствование судейской практики в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 1-го учебного тренировочного года и последующие годы подготовки, как часть учебно-тренировочного процесса.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены учатся объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера - преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Обучающиеся овладевают принятой в футболе терминологией и умеют проводить строевые и порядковые упражнения, владеют основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Выполняют обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Обучающиеся учебно-тренировочных групп 1-2 года осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени), обучающиеся учебно-тренировочных групп 3,4,5 годов - навыки судейства в поле, проведения соревнований.

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 8.

План инструкторской и судейской практики отражены в таблице № 9 к Программе.

**Таблица № 8**

**Темы для инструкторской и судейской практики  
по этапам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года согласно годовому учебно-тематическому плану |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований |
| 2 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств | В течение года согласно годовому учебно­-тематическому плану |
| Подбор упражнений для совершенствования техники. |
| Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов. |
| 3 | Освоение методики проведения учебно - тренировочных занятий по футболу | Выполнение обязанностей тренера - преподавателя на занятиях. | В течение года согласно годовому учебно­-тематическому плану |
| Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия |
| Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий |
| Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов футбола. |
| Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. |
| 4 | Судейство спортивно - массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года согласно годовому учебно­-тематическому плану |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований |

**Таблица № 9**

**План инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| Учебно-тренировочный этап | | | | | | | | | | | | |
| Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятии |  |  | **+** | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Участие в составлении календаря соревнований |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в составлении положения соревнований |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Изучение правил соревнований по футболу |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Участие в судействе соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

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

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «футбол» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Медицинский (врачебный) контроль над юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями)» и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);

*-* углублённое медицинское обследование (1 раз в год для групп УТ);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий;

*-* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- контроль над выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, питанию, режиму тренировок и отдыха, использованию восстановительных средств;

- самоконтроль спортсмена за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углублённый медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

МБУ ДО «ДЮСШ» обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановительно-профилактические средства - это специальные средства *педагогического, психологического, медико-биологического* характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

*Педагогические средства* являются основными средствами восстановления и предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, обеспечивают восстановление работоспособности. Педагогические средства - неотъемлемая часть рационально построенного тренировочного процесса и включают в себя:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* оптимальное использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключения с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
* «компенсаторные» упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
* полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
* использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
* эффективную индивидуализацию тренировочных воздействий и средств восстановления;
* рациональную организацию режима дня, предусматривающую определённое время для тренировок.

Так на этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов: при планировании занятий на каждый день недели оговаривается с родителями общий режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания и отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления уделяется уже большее внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, при увеличении соревновательных режимов тренировки, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Планирование объёма восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учёт индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий учитываются субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов учитывается, что вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В таблице № 10 показаны средства восстановления футболистов на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид мероприятия** | **ЭТАП спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия** | **Периодичность проведения** |
| Медицинские мероприятия | НП | Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров | 1 раз в 12 месяцев |
| Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для III и IV групп здоровья). | По назначению |
| Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях | По плану спортивных соревнований и мероприятий |
| УТР | Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров | 1 раз в 12 месяцев |
| Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для III и IV групп здоровья). | По назначению |
| Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях | По плану спортивных соревнований и мероприятий |
| Медико­биологические мероприятия | УТ | Систематический контроль состояния здоровья спортсменов (наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки) | По расписанию тренировочных занятий |
| Восстановительные мероприятия | УТ | Применение педагогических, медико­биологических, психологических средств восстановления | По мере необходимости |
| Восстановительные учебно-тренировочные сборы для участников спортивных соревнований не ниже уровня Ивановской области | По плану спортивных соревнований и мероприятий |

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

\*\* основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на учебно-тренировочном этапе является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ
2. Требования к результатам прохождения дополнительной  
   образовательной программы на этапах подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки:

11. 1. *На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

* получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
* формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
* овладение основами техники вида спорта «футбол»;
* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

* усвоение основы безопасного поведения при занятиях спортом:
* получение общих знаний об антидопинговых правилах;
* соблюдение антидопинговых правил;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

11.2. *На учебно-тренировочном этапе:*

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
* формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
* участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
* укрепление здоровья:
* повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности:

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

* соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
* изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
* овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
* изучение антидопинговых правил;
* соблюдение и не нарушение антидопинговых правил;
* ежегодно выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
* участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;
* достижение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд).

1. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «ДЮСШ», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Промежуточная аттестация* проводится с целью отслеживания уровня подготовленности спортсменов, достижения ими установленных требований к результатам освоения обучающимися программы по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки и контроля над эффективностью тренировочного процесса, а также для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой и результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Данный вид аттестации осуществляется МБУ ДО «ДЮСШ» не реже одного раза в год, по окончании каждого учебно-тренировочного года.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для каждой группы обучающихся согласно графику проведения промежуточной аттестации, утверждённого приказом директора учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МБУ ДО «ДЮСШ» в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы (временной нетрудоспособности).

На основании результатов промежуточной аттестации, осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

*Итоговая аттестация* - представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. по окончании прохождения учебно-тренировочного этапа 5-го года обучения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся и является обязательной.

Форма проведения аттестации определяется МБУ ДО «ДЮСШ» самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении аттестации, утвержденным приказом директора.

Нормативы, обязательные для выполнения при зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки, содержат минимальные требования по общей физической и специальной физической подготовке.

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

*Контрольные нормативы -* это приёмные нормативы для зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ», а также текущий контроль успеваемости обучающихся, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

*Контрольно-переводные нормативы -* это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по видам подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №№ 11-13.

Таблица № 11

(в соответствии с приложениями

№№ 6-9 ФССП)

**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 3х10 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 | | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 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)» | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 2,35 | | | 2,50 | | 2,30 | | | | | 2,40 | |
|  | Челночный бег 5x6 м | с | не более | | | | | не более | | | | | | |
| 12,40 | | | 12,60 | | 12,20 | | | | | 12,40 | |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | | не менее | | | | | | |
| 100 | | | 90 | | 110 | | | | | 105 | |

Таблица № 12

(в соответствии с приложениями

№№ 6-9 ФССП)

**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 высокого старта | с | не более | | | | |
| 2,20 | 2,30 | | | |
| 1.2. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | | |
| 8,70 | | | | 9,00 |
| 1.3. | | Бег на 30 м | с | не более | | | | |
| 5,40 | | | | 5,60 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | |
| 160 | | | | 140 |
| 1.5. | | Прыжок в 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 | | | | |
| 2,60 | | | | 2,80 |
| 2.2. | | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | | | | |
| 7,80 | | | 8,00 | |
| 2.3. | | Ведение мяча 3х10м | с | не более | | | | |
| 10,00 | | | 10,30 | |
| 2.4. | | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | | | | |
| 5 | | | 4 | |
| 2.5. | | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий | не менее | | | | |
| 5 | | | 4 | |
| 2.6. | | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее | | | | |
| 8 | | | 6 | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | |
| 3.1. | | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | | | |
| 2,20 | | 2,30 | | |
| 3.2. | | Бег на 30 м | с | не более | | | | |
| 5,40 | | 5,60 | | |
| 3.3. | | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | | | |
| 160 | | | 140 | |
| 3.4. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | | |
| 8,70 | | | 9,00 | |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | |
| 4.1. | | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | | | |
| 20 | | | 16 | |
| 4.2. | | Челночный бег 104 м с высокого старта  (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более | | | | |
| 29,40 | | | 32,60 | |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | | | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | | | | |

Таблица № 13

(в соответствии с приложениями

№№ 6-9 ФССП)

**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 | |
| 1,95 | 2,10 |
| 1.2. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 7,40 | 7,80 |
| 1.3. | | Бег на 30 м | с | не более | |
| 4,80 | 5,00 |
| 1.4. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 215 |
| 1.5. | | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 35 | 27 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | |
| 2.1. | | Ведение мяча 10 м | с | не более | |
| 2,25 | 2,40 |
| 2.2. | | Ведение мяча  с изменением направления 10 м | с | не более | |
| 7,10 | 7,30 |
| 2.3. | | Ведение мяча 3х10 м | с | не более | |
| 8,50 | 8,70 |
| 2.4. | | Удар на точность  по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | |
| 5 | 4 |
| 2.5. | | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий | не менее | |
| 5 | 4 |
| 2.6. | | Вбрасывание мяча  на дальность | м | не менее | |
| 15 | 12 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол» (футзал) | | | | | |
| 3.1. | | Бег на 15 м с высокого старта | с | не более | |
| 2,53 | 2,80 |
| 3.2. | | Бег на 30 м | с | не более | |
| 4,60 | 4,90 |
| 3.3. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 190 |
| 3.4. | | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 8,50 | 8,90 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол» (футзал) | | | | | |
| 4.1. | | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 27 | 20 |
| 4.2. | | Челночный бег 104 м  с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | не более | |
| 26,00 | 28,80 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | | |

1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Рабочая программа - нормативный документ, определяющий организацию образовательного процесса в МБУ ДО «ДЮСШ» по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Рабочая программа - это индивидуальный инструмент тренера – преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определённой группы обучающихся, формы, методы и приёмы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Рабочая программа как компонент Программы МБУ ДО «ДЮСШ» является средством фиксации содержания образования, планируемых результатов, системы оценок на уровне спортивной подготовки, предусмотренных учебным планом, с учётом преемственности на спортивных этапах.

Рабочая программа разрабатывается по каждому спортивному этапу группой тренеров-преподавателей или тренером-преподавателем индивидуально в соответствии с реализуемой Программой.

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

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий сформирован по каждому этапу спортивной подготовки с учётом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возрастных, морфофункциональных, психоэмоциональных особенностей спортсменов, возможностей тренерского потенциала, а также особенностей усвоения обучающимися всех разделов Программы.

Программный материал включает перечень тем по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления спортсмена. Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учётом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учётом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

В программных материалах для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки для каждой категории занимающихся определены допустимые объемы учебно­тренировочных 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 подготовки 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.

Строгое 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.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий по футболу (таблица 14).

**Таблица 14**

**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) |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Анаэробные возможности |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| 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 с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают 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.

14.1.Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки

**Строевые упражнения**.

Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о 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 обеими 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 руч, переталкивание, приседания, приседания с 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 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 прямым 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), с 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 раз и до утомления, 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 прямым 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), с 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 раз и до утомления, 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 поднимание ног вверх из положения лежа на животе.

Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание 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 или других предметах - поднимание ног вверх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах 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, выполняемые 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 сед 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 вмонтированы 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 вместо сетки, для того, чтобы игроки не видели подготовительных действий игроков противника, быстро реагировали на внезапно появляющийся над «сеткой» мяч. Игра в настольный или большой теннис.

**Упражнения для комплексного развития скоростных качеств.**

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

Начинать выполнение упражнений следует по заранее обусловленному зрительному сигналу. 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 с ходу, с мячом и без мяча. Бег с горы 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.

Показателями ловкости юных футболистов является координационная сложность двигательных действий, которые они способны овладеть, время, требуемое для этого, и степень точности, достигнутой в данном движении после некоторого упражнения. Для развития ловкости юных футболистов следует широко использовать гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися 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 групп: 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 с 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. Во 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 и связок занимающихся.

**Упражнения для развития быстроты.**

Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением 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 и 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 с последующей ловлей или отбивание 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.

При работе над развитием 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 3х10, 5х10, 3х18 м; Слаломный бег с отягощениями 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 1м от стенки, наносить быстро 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 отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), 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 с мячом.

Передвижения на лыжах. Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

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: ведения мяча, обводка стоек, передача мяча и удары по воротам, выполняемые в течение 1,5 - 8 мин.

**Упражнения для расслабления различных мышечных групп.**

* встряхивание рук, мышцы расслаблены;
* поднять руки вверх и «бросить» вниз с одновременным наклоном туловища 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;
* лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их над головой;
* прыжки ноги врозь - вместе с хлопками в ладоши над головой;
* передвижение приставными шагами правым и левым боком;
* висы.

14.2.Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки

**Легкоатлетические упражнения.**

Бег с 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 у стены и 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, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

**Спортивные игры.**

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

Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки, туризма, прогулок и 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.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, 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 уклон 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», но отрезок вначале 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; стартовые рывки к мячу 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 100-150м; бег с изменением направления до 180 градусов; бег с изменением скорости. Челночный бег; бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом; выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5—15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2—3 м с 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 па 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 на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у степы одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение па руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать па движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2—3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4—8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью; многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка; игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с 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 и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; 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 и с разбега.

Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на 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 во рву. Зайцы в огороде. 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 круге. Футбольные салки. Точные передачи. В чужую зону. Футбольная полоса препятствий. Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафеты. Команда быстроногих. 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 парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.

Игры для проявления ловкости.

Перебежки с ударом в цель. Двойной дриблинг. Эстафета с кувырками. Ловкие вратари. Вертуны. Воробьи и кошки. Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелезанием. Состязания пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

Игры для развития технико-тактических навыков.

Сбей булавы. Руками в ворота. Поединок. Передача мячей по кругу. Присядь после удара. Теннисбол. Отбери мяч. Игра под сеткой. Во встречных колоннах. В одно касание.

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

**Общая физическая подготовка (54 часа)**

***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 упражнении, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (п.14.1. настоящей Программы).

**Техническая подготовка (144 часа)**

***Практические занятия***

**Техника передвижения.**

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и 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 с падением «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 низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой**.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по 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, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая 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 стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя 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 остановки 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 выпаде.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.**

Вбрасывание с места из положения ноги вместе 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 высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с 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) па точность.

**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 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.

***Гигиенические основы физической культуры и спорта.***

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 (4 часа)**

**Индивидуальные действия без мяча.**

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие 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.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия,

тестирование и контроль (5 часов)

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.(5ч)

Интегральная подготовка (103 часа)

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 высокоразвитых функциональных способностей невозможно эффективное проявление скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости в игре, что в свою очередь сказывается на безошибочности выполнения технических приемов.

Интегральная подготовка представляет собой системы 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 так называемыми установками на игру.

Главные методы 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 приёмов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите);

второй - последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное исполнение приёмов 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 в игровых действий.

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

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигается:

- во-первых, с развитием физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приёма игры;

- во-вторых, с развитием физических способностей в рамках структуры приёмов;

- в-третьих, с развитием специальных физических способностей отдельных приёмов в процессе многократного их повторения с интенсивностью, превышающей соревновательную.

При этом используют определенные методические приёмы и организацию проведения упражнений:

- чередование упражнений для развития физических качеств;

- чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике;

- соединение качеств и способностей с техническим приёмом.

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

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

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

**Общая физическая подготовка (54 часа)**

***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 14.1. настоящей Программы).

**Техническая подготовка (144 часа)**

***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.

1. Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);

- двумя ногами (стопами);

- двумя ногами (бедрами).

1. 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.
2. Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;

- выполняемые разными частями стопы;

- головой;

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

1. Удары по мячу:

*по неподвижному мячу:*

- после прямолинейного бега;

- после зигзагообразного бега;

- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

- после имитации сопротивления партнера (игра 1х1).

*по движущемуся мячу:*

- прямолинейное ведение и удар;

- обводка стоек и удар;

- обводка партнера и удар.

1. Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;

- после игры в стенку (короткую и длинную).

1. Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;

- из-под прессинга;

- в игровом упражнении 1х1.

1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;

- штрафные и угловые удары;

- обводка соперника (без борьбы или в борьбе);

- отбор мяча у соперника;

- вбрасывание мяча из аута;

1. 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 с последующим рывком в разных направлениях.

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

С учетом всего вышесказанного нужно составлять поурочные программы, в основе которых лежит 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 дополняются 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 5х10м и до 20х40м). 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 (2 часа)

***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 о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

***Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.*** Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

***Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.***

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

***Режим дня и питание обучающихся.***

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 (4 часа)**

*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.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и  
контроль (5 часов)

Контроль - промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.(5ч)

Интегральная подготовка (103 часа)

**Упражнения в численном неравенстве**. Упражнения включают в себя 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 акцент и уделить больше внимание 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.

*Игра с несколькими мячами.*

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

1. игры в 1

Игры при численном неравенстве

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

Игра «4 против 4 (+4)»

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

«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом

Владение мячом в условиях прессинга

Технические приемы. 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 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:

- «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).

**Упражнения для тренировки ударов по воротам.** Упражнения направлены на совершенствование завершающих ударов и 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.

Удар по воротам (4 варианта).

Быстрое касание мяча и удар по воротам.

Быстрое касание мяча и удар по воротам (усложнение).

Быстрое завершение атаки.

Передача мяча разыгрывающему игроку.

Передача мяча «в стенку» и удар по воротам.

Перемещения крайних нападающих для приема мяча на фланге.

Подключение к атаке центрального полузащитника.

«Король штрафной площади».

Ведение, передача мяча и удар по воротам.

Освобождение от опеки.

Перемещения 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.

Удар по воротам после передачи мяча по навесной траектории.

Выход наперерез 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, разворот и удар по воротам.

Проход флангового игрока к воротам по диагонали относительно линии ворот.

Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера.

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 удар по воротам после получения второй передачи мяча.

Перемещение нападающего для приема мяча и удар 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 «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам.

* 1. . М**атериал для учебно-тренировочных занятий  
     для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1,2, 3 год обучения)**

**Общая физическая подготовка (88 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 упражнении, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см. п. 14.1. 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. 14.2. настоящей Программы). Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

Техническая подготовка (182 часа)

***Практические занятия***

*Техника передвижения.* Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся 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 и отпуская его от себя на 8—10 м.

*Обманные движения.* Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

*Отбор мяча.* Совершенствование в отборе 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, переводы 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.

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

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

Умение 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 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 верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным 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 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 ноги через мяч. Финты «ударом» 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 широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

*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 с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. 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 на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Теоретическая подготовка (10 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 к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

***Физиологические основы физической культуры****.* Физиологическая характеристика состояний 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 и 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 и 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 н постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию 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 по избранной тактической системе.

Психологическая подготовка (7 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 беседу, тренинги, 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 (15 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 (104 часа)

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

**Упражнения в численном неравенстве**. Упражнения включают в себя 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 акцент и уделить больше внимание 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.

- «5против 5». С переходом.

1. *игры в 1*

- Игры при численном неравенстве.

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

- Игра «4 против 4 (+4)».

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

- «3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом

*Владение мячом в условиях прессинга*

1. *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 со сменой 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 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.

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. Перемещения 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. Перемещения для выполнения удара по воротам.
19. Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 1).
20. Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 2)
21. Игра в положении спиной к воротам.
22. Игра в положении спиной к воротам (усложнение 1).
23. Игра в положении 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 за 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 относительно линии ворот.
48. Игра «1 против 1». Отбор мяча у дриблера.
49. Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча.
50. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам.
51. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1).
52. Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 2).
53. Серия передач 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 плотно в защите и широко в атаке.
62. Поддержка игроками середины поля нападающего.
63. Поддержка игроками середины поля нападающего (усложнение 1).
64. Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии 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 ее завершающей фазе.
68. Подключение нападающего к атаке в ее 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 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 в разрез для завершения атаки.
84. Прием мяча и удар с посылом 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 (10 часов)

Умение организовывать группу, подача основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании.

Судейство игр в процессе учебно-тренировочных занятий.

Участие в спортивных соревнованиях (37 часов)

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.

* 1. . М**атериал для учебно-тренировочных занятий  
     для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (4, 5 год обучения)**

**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 упражнении, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости (см. п. 14.1. 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. настоявшей Программы). Структура процесса спортивной подготовки ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов.

**Техническая подготовка (218 часов)**

***Практические занятия***

*Техника передвижения.* Совершенствовать различные приемы техники передвижения в сочетании с 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, с падением).

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

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

*Остановка мяча.* Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение 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 мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

*Обманные движения (финты).* Совершенствовать финты с учетом развития у 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 овладения 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, уверенности 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 учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Тактическая подготовка (26 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 с 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 и 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», эффективное 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, быструю организацию атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

**Учебные и тренировочные игры.**

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

Психологическая подготовка (11часов)

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 беседу, тренинги, 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:

Упражнения, направленные на развитие умения сосредотачиваться в необходимый момент.

1. Упражнения, направленные на развитие сосредоточенности при одновременном расслаблении.
2. Упражнения, направленные на развитие способности к психологической саморегуляции.
3. 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)

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

**Упражнения в численном неравенстве**. Упражнения включают в себя 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 акцент и уделить больше внимание 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.

- «5против 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)»

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

«3 против 1». Поддержка игрока, владеющего мячом

Владение мячом в условиях прессинга

1. 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 со сменой 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 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 .

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. Перемещения 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. Перемещения для выполнения удара по воротам.
19. Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 1).
20. Перемещения для выполнения удара по воротам (усложнение 2).
21. Игра в положении спиной к воротам.
22. Игра в положении спиной к воротам (усложнение 1).
23. Игра в положении 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 за 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 относительно линии ворот.
48. . Открывание на фланге для выполнения поперечной передачи мяча.
49. . Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам.
50. . Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 1).
51. . Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 2).
52. . Серия передач мяча в одно касание и удар по воротам (усложнение 3).
53. . Удар по воротам из-за пределов штрафной площади.
54. . Пропуск мяча и удар по воротам.
55. . Защита своей зоны.
56. . Игра на фланге и удар по воротам.
57. . Крайний полузащитник - перемещение в направлении середины поля, нападающий - перемещение по дуге.
58. . Атака в несколько передач мяча, выполняемых в определенной последовательности, и удар по воротам.
59. . Быстрая контратака.
60. . Играть плотно в защите и широко в атаке.
61. . Поддержка игроками середины поля нападающего.
62. .Поддержка игроками середины поля нападающего (усложнение 1).
63. . Передача мяча в штрафную площадь: выполняется сразу или после доставки мяча к линии ворот.
64. . Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча.
65. . Перемещение нападающего для приема мяча и удар по воротам после получения второй передачи мяча (усложнение 1).
66. . Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе.
67. . Подключение нападающего к атаке в ее завершающей фазе (усложнение 1).
68. . Выход крайнего нападающего на голевую позицию.
69. . Низкая и сильная поперечная передача мяча в штрафную площадь.
70. . Быстрая игра «в пас» перед доставкой мяча в штрафную площадь.
71. . Перемещение нападающего для удара по воротам после передачи мяча в разрез.
72. . Забегание на большом игровом пространстве.
73. . Отрыв нападающего от защитника для выполнения удара по воротам.
74. . Какая команда забьет больше голов.
75. . Удары по воротам: сильный удар из-за штрафной площади и неожиданный удар из штрафной площади.
76. . Выход на ударную позицию посредством перевода мяча первым касанием вперед в сторону.
77. . Перевод мяча в сторону первым касанием и удар по воротам.
78. . Командная игра в построении для проведения и завершения атаки.
79. . Прием мяча, летящего по навесной траектории, и выход на ударную позицию.
80. . Освобождение от опеки и рывок в штрафную площадь для удара по воротам.
81. . Передача центрального полузащитника для освобождения игрового пространства для атаки.
82. . Открывание и передача мяча в разрез для завершения атаки.
83. . Прием мяча и удар с посылом мяча в дальний угол ворот.
84. . Завершение атаки в штрафной площади в ситуации «2 против 2» после поперечной передачи мяча.
85. . Взятие ворот в штрафной площади в ситуации «1 против 1».
86. . Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам.
87. . Игра «в пас» - поперечная передача мяча и удар по воротам (усложнение 1).

Инструкторская и судейская практика (12 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 и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
* приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
* формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

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.

1. Учебно-тематические планы.

Таблица № 15

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий  
для групп этапа начальной подготовки от одного года до трех лет (6 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Часы** | **Месяц** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 54 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | --- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | --- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 4 | Техническая подготовка | 144 | 10 | 12 | 12 | 10 | 13 | 13 | 14 | 12 | 11 | 12 | 13 | 12 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 1 | -- | -- | 1 | -- | -- | 1 | 1 | -- | 1 | -- | 1 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | --- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 3 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | 2 | -- | -- | -- |
| 8 | Интегральная подготовка | 103 | 8 | 8 | 9 | 10 | 9 | 9 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 9 |
|  | **Общее количество часов в год на 52 недели** | **312** | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

**Таблица № 16**

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий  
для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет (10 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Часы** | **Месяц** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 88 | 4 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 12 | 8 | 6 | 6 | 7 | 6 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 47 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 37 | 8 | -- | -- | -- | 2 | 1 | -- | -- | 8 | 6 | 2 | 10 |
| 4 | Техническая подготовка | 182 | 13 | 17 | 17 | 17 | 16 | 18 | 17 | 16 | 12 | 13 | 15 | 11 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | -- | 1 | -- | 2 | -- | 2 | 1 | -- |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Интегральная подготовка | 104 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 10 | 8 |
|  | Общее количество часов в год на 52 недели | **520** | 43 | 44 | 43 | 43 | 43 | 43 | 44 | 44 | 43 | 43 | 43 | 44 |

Примерный план-график учебно-тренировочных занятий  
для групп учебно-тренировочного этапа свыше до трех лет (12 часов в неделю)

Таблица № 17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Часы** | **Месяц** | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 100 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 57 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 43 | 8 | 2 | -- | 2 | -- | 2 | -- | 4 | 6 | 6 | 3 | 10 |
| 4 | Техническая подготовка | 218 | 16 | 19 | 23 | 19 | 20 | 18 | 19 | 19 | 17 | 16 | 18 | 14 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 50 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 12 | -- | -- | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | -- | 2 | -- | -- | -- |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 19 | -- | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | -- | 1 | 3 | -- |
| 8 | Интегральная подготовка | 125 | 12 | 11 | 8 | 10 | 8 | 10 | 10 | 11 | 11 | 13 | 11 | 10 |
|  | Общее количество часов в год на 52 недели | **624** | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

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

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организацией, локальными актами МБУ ДО «ДЮСШ», при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Зачисление осуществляется на основании правил приема на обучение по дополнительным образовательным программам в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа».

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в - подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на соревнованиях различного ранга. В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Система подготовки по виду спорта «футбол» основывается на следующих положениях:

1. Целевая направленность подготовки футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.
2. Уровень подготовленности футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.
3. В физической подготовке футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.
4. Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.
5. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

В МБУ ДО «ДЮСШ» разрабатываются текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Для проведения учебно-тренировочного занятия тренер - преподаватель планирует какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 мин.

В процессе тренировки квалифицированных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части,* которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для совершенствования всех сторон подготовленности спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм футболистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Продолжительность основной части - 70-90 мин.

*Заключительная часть* занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части - 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в МБУ ДО «ДЮСШ» зависит от года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер – преподаватель должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

1.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий (игр) и 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».

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований на футбольном поле, спортивном зале, спортивной площадке возлагается на тренера - преподавателя.

Общие требования безопасности:

1. К занятиям по футболу допускаются лица, имеющие медицинский допуск к тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- нарушение правил поведения на стадионе и в спортивном зале;

- наличие посторонних предметов на поле и в непосредственной близости;

- слабо укрепленные ворота.

Получение травм при:

- столкновениях;

- при падении на скользкой площадке;

- при нахождении в зоне удара;

- при игре без спортивной экипировки (щитки, бутсы).

1. Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке, предусмотренной правилами игры.
2. При проведении занятий по футболу, на стадионе (в спортивном зале) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
3. Тренер – преподаватель и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
4. О каждом несчастном случае тренер – преподаватель обязан немедленно сообщить администрации, оказать первую помощь пострадавшему.
5. В процессе занятий тренер – преподаватель и спортсмены должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
6. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

**2.Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:**

1. Перед началом занятия занимающиеся должны надеть спортивную форму и обувь по погоде и в зависимости от места занятий, снять посторонние предметы и украшения (кольца, цепочки, крестики, часы и т.п.). Тренер – преподаватель должен проверить площадку на наличие посторонних предметов.
2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
3. Тренер – преподаватель должен проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

**3.Требования безопасности во время тренировочных занятий:**

1. Начинать тренировку (игру), делать остановки в тренировке (игре) и заканчивать тренировку (игру) только по команде тренера – преподавателя , строго выполнять правила игры.
2. Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера – преподавателя.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера – преподавателя.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером – преподавателем.
6. При плохом самочувствии или получении травмы занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

**4.Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Тщательно проветрить спортивное помещение (при необходимости).

**5.Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из спортивного объекта через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**VI.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

МБУ ДО «ДЮСШ» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

1. Материально-технические условия реализации Программы

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

На основании договоров безвозмездного пользования недвижимым государственным имуществом г.о.Шуя, в соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусмотрено:

* тренировочный спортивный зал;
* раздевалки, душевые;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 18);
* обеспечение спортивной экипировкой (таблица №19)
* 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.

Таблица № 18

(в соответствии

с приложением № 10 к ФССП)

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

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования и спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
|  | Барьер тренировочный (регулируемый) | штук | 10 |
|  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м) | штук | 4 |
|  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 4 |
|  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м) | штук | 8 |
|  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
|  | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки) | комплект | 1 |
|  | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой | комплект | 4 |
|  | Сетка для переноски мячей | штук | на группу |
| 2 |
|  | Стойка для обводки | штук | 20 |
|  | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя |
| 1 |
|  | Свисток | штук | на тренера-преподавателя |
| 1 |
|  | Тренажер «лесенка» | штук | на группу |
| 2 |
|  | Фишка для установления размеров площадки | штук | на группу |
| 50 |
|  | Флаг для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | |
|  | Ворота футбольные стандартные с сеткой | штук | 2 |
|  | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой | штук | 2 |
|  | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | на тренера-преподавателя |
| 1 |
|  | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | 14 |
|  | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | 14 |
|  | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | 12 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | |
|  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 2 |
|  | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками | комплект | на тренера-преподавателя |
| 1 |
|  | Мяч для мини-футбола | штук | на группу |
| 14 |

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| **Количество** | | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | | |
| 1. | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | на группу | 14 | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | на группу | - | 14 | 14 | 12 | - | - | - |
| 3. | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | на группу | - | - | - | - | 12 | 6 | 4 |

Таблица № 19

(в соответствии

с приложением № 11 к ФССП)

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Брюки тренировочные для вратаря | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Гетры футбольные | пар | На обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Перчатки футбольные для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
|  | Свитер футбольный для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Форма игровая (шорты и футболка) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Футболка тренировочная с длинным рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Футболка тренировочная с коротким рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты футбольные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Щитки футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | | | |
|  | Бутсы футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | | | |
|  | Обувь для мини-футбола (футзала) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

1. Кадровые условия реализации Программы

• Укомплектованность МБУ ДО «ДЮСШ» педагогическими, руководящими и иными работниками.

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО «ДЮСШ» участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

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

Укомплектованность МБУ ДО «ДЮСШ» педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице № 20.

**Таблица № 20**

**Укомплектованность МБУ ДО «ДЮСШ»  
педагогическими, руководящими и иными работниками**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Деятельность работника** | **Должность работника** | **Количество работников** |
| Административная (руководящие работники) | директор | Согласно приказу МБУ ДО «ДЮСШ» от 09.01.2023 №9 «Об утверждении штатного расписания МБУ ДО «ДЮСШ» на 2023год» |
| Педагогические работники | Старший методист |
| Методист |
| Инструктор – методист |
| Тренер - преподаватель |
| Иные работники | Младший обслуживающий персонал |

* Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку в МБУ ДО «ДЮСШ», соответствует требованиям, установленным профессиональными стандартами:

«Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» (утверждён приказом Министерства груда и социальной защиты РФ от 29 октября 2015 г. N 798н. зарегистрирован Минюстом России 12.11.2015, регистрационный № 39694):

* «Тренер-преподаватель» (утверждён приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);
* «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утверждён приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н. зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022. рeг. № 68615)

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

* Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО «ДЮСШ».

В соответствии со ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры - преподаватели согласно ежегодному утверждённому плану проходят курсы повышения квалификации не реже одного раза в три года, проводят открытые учебные тренировки и мероприятия, мастер-классы и т.п.

1. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы используется комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Система современных педагогических технологий обеспечивает обучение в современной информационно-образовательной среде (ИОС), а именно:

* печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
* видеопродукция (диски, видео, кинофильмы):
* конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.:
* получение новейшей информации, размещенной в информационно­-телекоммуникационной сети «Интернет».

Рассматривая информационно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном футболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями):
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями):
3. Федеральный закон от 30.04. 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10 августа 2023 г., Министерством спорта РФ 9 августа 2023 г., Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки 9 августа 2023 г.)
4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями):
5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями):
6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спирта «волейбол», утверждённый приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71480);
8. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденная приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1230
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Учебно-методические пособия

1. *Абрамов Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996.
2. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско - юношеском футболе: научно-методическое пособие / Л.В. Антонов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.
3. *Варюшин В.В.* Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.
4. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. *Годик М.А.,* Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008.
6. *Годик МЛ.* Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
7. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
8. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
9. *Голомазов С.В.* Футбол. Универсальная техника атаки. 2-е изд. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
10. *Голомазов С.В.* Футбол: методика тренировки техники игры головой. 2-е изд. / С.В.
11. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
12. *Гриндлер К.,* Х. Пальке, Х. Хеммо. Техническая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
13. *ГриндлерК., Х.* Пальке, Х. Хеммо. Физическая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
14. *Губа В.П.* Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для институтов ФК / В.П. Губа. - М.: Терра-спорт, 2003.
15. *Губа В.П.* Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, II.H. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.
16. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. - М.: Советский спорт, 2008.
17. *Качалин Г.Д.* Тактика футбола. ФиС, 1986 г.
18. *Козловский В.И.* Юный футболист. ФиС, 1974 г.
19. Кузнецов А. «Футбол. Настольная книга детского тренера», М., 2008 г.;
20. *Лалаков Г.С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок на р; личных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис... д-ра пед. наук. - Омск, 1998.
21. *Лаптев А.П.* Режим футболиста. ФиС, 1983 г.
22. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.
23. *Матвеев ЛИ.* Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
24. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е из стереотипа. - М.: Советский спорт, 2007.
25. *Озолин Н.Г.* Молодому коллеге. ФиС, 1988 г.
26. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
27. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 года № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
28. *СелуяновВ.Н.* Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
29. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курашина. - М.: Советский спорт, 2003.
30. *Тюленьков С.Ю.* Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. - М.: Физическая культура, 2007.
31. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
32. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2002. - 480 с.
33. *ШтундерХ.,* Вольф В. Тренировка футболистов. Сборник упражнений. ФиС, 1970 г.

Перечень Интернет-ресурсов

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/)](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.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovv- thekvondo.html](http://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovv-thekvondo.html) ? showall=1)
8. РУСАДА. За честный и здоровый спорт: [(http://rusada.ru/)](http://rusada.ru/)

**Перечень цифровых образовательных ресурсов**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.edu.ru/ | Федеральный портал "Российское образование" |
| http://window.edu.гu | Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" |
| http:// school-collection.edu.ru | Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов |
| http:.// fcior.edu.ru | Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов |
| http:// pravo.gov.ги | Официальный интернет-портал правовой информации |
| http://[www.teoriya](http://www.teoriya).ru/ | Научно-методический журнал Российской Академии Образования РГУ ФКСМиТ |
| https://www.elibгаrу.ru | Научная электронная библиотека |