

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа  
«Олимп» имени В.В. Симоненко  
муниципального образования Славянский район

Принято решением  
педагогического совета  
Протокол № 4 от 31.08.2023г.

Утверждена  
приказом директора  
МБУ ДО СШ «Олимп»  
им. В.В. Симоненко  
И.В. Тимошенко  
№ 272/1-о/д от 31.08.2023г.

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

*разработана на основании Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом  
Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000*

**Срок действия программы – 4 года**

Этап начальной подготовки

**3 года**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации)

**4-5 лет**

Этап совершенствования спортивного мастерства

**без ограничений**

**Составители:**

**Захарова Элина Андреевна** – старший инструктор-методист

**Ермаков Эрик Фаатович** – тренер

**Джамалутдинов Руслан Якубович** – тренер

**2023 год**

<b>I.</b>	<b>Общие положения .....</b>	<b>4</b>
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» .....	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» .....	5-7
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» .....</b>	<b>8-10</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	10-11
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» .....	11-12
2.3.	Виды (формы) обучения, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, иные формы обучения .....	12
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия .....	13
2.3.2.	Перечень учебно-тренировочных мероприятий .....	14-15
2.3.3.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» .....	16
2.3.4.	Работа по индивидуальным планам .....	17
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки .....	17-19
2.5.	Календарный план воспитательной работы .....	20-23
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	23-27
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики .....	27-28
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	28-33
<b>III.</b>	<b>Система контроля .....</b>	<b>33</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях на каждом из этапов спортивной подготовки .....	33
3.1.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе начальной подготовки .....	33-34
3.1.2.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) .....	34
3.1.3.	Требования к результатам прохождения дополнительной	

	образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства .....	34-35
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	35-36
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся, по годам и этапам спортивной подготовки .....	36-52
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «футбол» .....</b>	<b>52</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	52-53
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки .....	53-56
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)..	56-61
4.4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства .....	61-63
4.5.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований .....	63-67
4.6.	Учебно-тематический план .....	67-77
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....</b>	<b>77</b>
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....</b>	<b>77</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы .....	77-83
6.2.	Кадровые условия реализации Программы .....	84-85
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы .	85
6.3.1.	Перечень нормативных документов .....	85-87
6.3.2.	Перечень рекомендуемой литературы .....	87-88
6.3.3.	Перечень электронных ресурсов сети Интернет	88
	<b>Приложение. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий</b>	

## I. Общие положения

### 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта России № 937 от 01.12.2021 г. зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 66816 от 11.01.2022 г. (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст.6242; 2011, № 50, ст.7354; 2021, №18,ст.3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

**Таблица № 1**

#### Перечень спортивных дисциплин

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
		001	002	2	8	1	1	Я
1.	футбол	001	001	2	6	1	1	Я
2.	мини-футбол(футзал)	001	002	2	8	1	1	Я
3.	пляжный футбол	001	003	2	8	1	1	Я

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Я – все категории

## **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

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 в виде спорта «футбол». Программа разработана МБУ ДО СШ «Олимп» имени В.В. Симоненко (далее Организация) с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», а также следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); 6
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный №70026);
- 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);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания

медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- 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 молодежи».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1000 от 16.11.2022 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по 7 виду спорта «футбол» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации, регистрационный № 71480 от 13.12.2022 г.).

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 одаренных 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ);

ФССП по виду спорта «футбол» определяет направленность каждого этапа спортивной подготовки:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;

- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных учащихся для дальнейшей спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «футбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором этапе;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом этапе;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Футбол – олимпийский вид спорта; предусматривает противоборство двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площади стадиона, или спортивного зала соответствующих размеров.

Футболист – спортсмен, систематически занимающийся футболом, воспитывающий волевые качества и совершенствующий свое техническое мастерство, активно выступающий в спортивных соревнованиях по футболу. Футбол (от англ. football, от foot – нога, ball – мяч) – командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются воротами.

Цель игры - забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота.

Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача - противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или 7 нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача - забивать голы.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к партнерам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярны и массовых



средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- совершенствуется функциональная деятельность организма,
- обеспечивается правильное, физическое развитие,
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

Проведение тренировочных занятий является обязательным условием четкой организации тренировочного процесса любой команды. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия. К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии - оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике.

Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол. Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры.

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков.

Существует множество разновидностей футбола, в основном с меньшим количеством игроков, в том числе: футзал (AMF) и футзал (FIFA) — мини-футбол (играются в зале на специальном покрытии), шоубол (играется в адаптированной хоккейной коробке с искусственным покрытием), дворовый футбол (играется на любом покрытии на полях любого размера любым количеством людей), пляжный футбол (играется на песке), «речной футбол» (по колено в воде, ежегодный турнир в английском г. Бёртон), «болотный футбол» (играется на болоте), футбольный фристайл (заключается в исполнении всевозможных финтов и трюков), рашбол (играется на поле, разделённом на зоны вратаря, штрафного удара, атаки, защиты и нейтральной), футдаблбол (играется двумя мячами).

Также существуют виртуальный и настольный футбол как спортивные игры и футбол на бумаге как логическая игра.

Поскольку популярность футбола очень высока, существует много игр, имитирующих футбол.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице № 2. В таблице № 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп в соответствии ФССП по виду спорта футбол № 1000 от 16 ноября 2022 г.

**Таблица № 2**

#### **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
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1. Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей физической и технической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраст обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол».

2. Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022г. № 634, не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице № 2.

На основании приказа Минспорта России от 03.08.2022г. № 634 можно объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочной группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия(сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися с разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требования по соблюдению техники безопасности.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Требования к объему дополнительной образовательной программы спортивной подготовки приведен в таблице № 3.

**Таблица № 3**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации, осуществляющей спортивную подготовку, реализуется в следующих формах:

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

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные и иные формы учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час. (п.3.6.» СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации допускается:

1. Объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

2. Проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и спортивного звания, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и спортивного звания;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### 2.3.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). Виды тренировочных мероприятий и предельная их продолжительность по этапам спортивной подготовки по виду спорта «футбол» указаны в таблице № 4.

**Таблица № 4**

#### 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18

	спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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 Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных 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.

### 2.3.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**Таблица № 5**

#### **Объем соревновательной деятельности**

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



### **2.3.4. Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки**

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (таблица № 6).

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

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

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10-20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются Организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки Организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) 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, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлен в таблице № 6.

Таблица № 6

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки														
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства				
		До года			Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах														
		4,5-6			6-8		10-12			12-16		16-18				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
		2			2		3			3		4				
		%	234	312	%	312	416	%	520	624	%	624	832	%	832	936
1.	Общая физическая подготовка	<b>13-17</b>	40	49	<b>13-17</b>	50	62	<b>13-17</b>	67	81	<b>13-17</b>	87	133	<b>9-11</b>	92	103
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	<b>7-9</b>	36	43	<b>9-11</b>	56	75	<b>9-11</b>	92	103
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	<b>7-8</b>	36	43	<b>7-8</b>	49	58	<b>10-12</b>	83	94
4.	Техническая подготовка	<b>45-52</b>	109	149	<b>43-49</b>	141	191	<b>35-39</b>	197	230	<b>18-20</b>	124	167	<b>9-11</b>	92	103
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	<b>1-2</b>	3	6	<b>1-2</b>	6	8	<b>7-9</b>	36	43	<b>11-13</b>	68	92	<b>19-20</b>	158	178
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	<b>2-3</b>	10	18	<b>2-3</b>	18	25	<b>3-4</b>	25	28
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>3-5</b>	7	9	<b>3-5</b>	9	13	<b>2-4</b>	15	18	<b>8-11</b>	49	66	<b>8-11</b>	66	75
8.	Интегральная подготовка	<b>32-36</b>	75	99	<b>34-39</b>	106	142	<b>20-24</b>	123	148	<b>26-29</b>	173	216	<b>27-32</b>	224	252
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>100</b>	<b>234-312</b>		<b>100</b>	<b>312-416</b>		<b>100</b>	<b>520-624</b>		<b>100</b>	<b>624-832</b>		<b>100</b>	<b>832-936</b>	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

В работе с воспитанниками применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. Обучающиеся выполняют разнообразные поручения, работают в качестве инструкторов, судей и т.д. В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания, условием формирования личности обучающегося является спортивный коллектив.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, условий деятельности спортивной школы и т.д.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

Таблица № 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и	1, 2 полугодие

		<p>применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	1, 2 полугодие
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</li> <li>- спортивная акция «Я выбираю спорт».</li> </ul>	Ежеквартально
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание,</li> </ul>	Ежеквартально

		профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	Ежеквартально
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк».	Ежеквартально  май
3.3.	Поведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков занимающихся и их мотивации к формированию культуры	Ежеквартально

	спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора занимающихся; - открытые учебно-тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий).	
--	--	--

## **2.6. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включённых в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещённого метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, т.к. во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. 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, должна быть размещена на информационном стенде Организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно с обучающимися проводятся занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, занятий и т.д. для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в таблице № 8.



## План антидопинговых мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Этап начальной подготовки</b>	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА Получение сертификатов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса (ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a> ) как часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по

	лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»))»		тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА Получение сертификатов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса (ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> ) как часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификатов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса (ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> ) как часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и тренеров-преподавателей, на постоянной

основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и тренерско-преподавательским составом на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в спортивной школе, осуществляющей спортивную подготовку.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Профориентационная деятельность по виду спорта «футбол» подразумевает *судейскую практику*:

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;

- 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;

*инструкторскую практику*:

- 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.

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

При организации инструкторской и судейской практики определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике учебно-тренировочного процесса, правилам соревнований и их организации (таблица № 9).

**Таблица № 9**

### План инструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства
Работа с документацией	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в Организации	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.

Работа с группой	Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении	Проведение учебно-тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. Организация и проведение занятий с обучающимися.
Судейство	Судейство игр в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований.	Организация и проведение соревнований внутришкольного и муниципального уровня. Практика судейства соревнований.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТЭ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

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

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического и гигиенического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения

сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

*1) Педагогические средства восстановления:*

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

*2) Психологические методы восстановления*

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Необходимо учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы, такие как неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперника. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

*3) Медико-биологические и гигиенические средства восстановления*

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов занятий могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим и гигиеническим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться спортивным врачом.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие занятия на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять 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, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин.) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин.);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин.);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч.).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном занятии колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице № 10

**Таблица № 10**

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Периодичность проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска в мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года



Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях на каждом из этапов спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях.

##### 3.1.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе начальной подготовки

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;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

### **3.1.2. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального, краевого уровня на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже краевого уровня спортивных соревнований, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации - второй спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.1.3. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья;

- повышать уровень технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего образовательная Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (часть 3.2., ст. 84 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», часть дополнительно включена с 1 января 2023 года (Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ).

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634 от 03.08.2022г.).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

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. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта и включают:

– нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта;

– 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;

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

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 11-13.

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

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

## **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы на этапе начальной подготовки**

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки спортсменов **на этапе начальной подготовки**. Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе начальной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

### **Стандартная программа тестирования включает:**

1. *Челночный бег 3x10 м.* Преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

2. *Бег на 10 м с высокого старта.* Поступающийся (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

3. *Бег 30 м.* Спортсмен самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

4. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Выполняется в соответствующем секторе для прыжков и специально размеченном месте. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Поступающемуся (обучающемуся) предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат (см). Поступающийся (обучающийся) имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

5. *Ведение мяча 10 м.* Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

6. *Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки).* С высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий (обучающийся) должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша.

7. *Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки).* Предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Поступающиеся (обучающиеся) стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

8. *Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки).* Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м, с 13 лет - Им, ворота - «стандартные».

9. *Челночный бег 5х6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу (мах рукой тренера-преподавателя) футболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении, обе ноги испытуемого должны пересечь линию.



Таблица № 12

**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	Нормативы									
			УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>												
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			2,20	2,30	2,19	2,29	2,18	2,28	2,17	2,27	2,16	2,26
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			8,70	9,00	8,69	8,99	8,68	8,98	8,67	8,97	8,66	8,96
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			5,40	5,60	5,39	5,59	5,38	5,58	5,37	5,57	5,36	5,58
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	140	161	141	162	142	163	143	164	144
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			30	27	31	28	32	29	33	30	34	31
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>												
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			2,60	2,80	2,59	2,79	2,58	2,78	2,57	2,77	2,56	2,76
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			7,80	8,00	7,79	7,99	7,78	7,98	7,77	7,97	7,76	7,96
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			10,00	10,30	9,99	10,29	9,98	10,28	9,97	10,27	9,96	10,26
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5	4	6	5	7	6	8	7	9	8
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5	4	6	5	7	6	8	7	9	8

2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			8	6	9	7	10	8	11	9	12	10
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»												
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			2,20	2,30	2,19	2,29	2,18	2,28	2,17	2,27	2,16	2,26
3.2.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			5,40	5,60	5,39	5,59	5,38	5,58	5,37	5,57	5,36	5,58
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	140	161	141	162	142	163	143	164	144
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			8,70	9,00	8,69	8,99	8,68	8,98	8,67	8,97	8,66	8,96
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»												
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			20	16	21	17	22	18	23	19	24	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			29,40	32,60	29,39	32,59	29,38	32,58	29,37	32,57	29,36	32,56
5. Уровень спортивной квалификации												
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается										
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»										

## **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки спортсменов **на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**. Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

### **Стандартная программа тестирования включает:**

1. *Челночный бег 3x10 м.* Преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

2. *Бег на 10 м с высокого старта.* Поступающийся (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

3. *Бег 30 м.* Спортсмен самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью

туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

4. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Выполняется в соответствующем секторе для прыжков и специально размеченном месте. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Поступающемуся (обучающемуся) предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат (см). Поступающийся (обучающийся) имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

5. *Ведение мяча 10 м.* Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

6. *Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки).* С высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Поступающий (обучающийся) должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша.

7. *Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки).* Предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Поступающиеся (обучающиеся) стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание

ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

8. *Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки).* Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м, с 13 лет - Им, ворота - «стандартные».

9. *Передача мяча в «коридор» (10 попыток).* Содержание. Поступающий (обучающийся) выполняет из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 \* 1 и 2 \* 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. Организация. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой. Оценка. Учитывается суммарное число точных передач - попаданий в цель: отлично - 9-10 попаданий (5-6 баллов), хорошо - 7-8 (3-4 баллов), удовлетворительно - 5-6 (1-2 баллов).

10. *Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки).*

**Полевые игроки.** Вбрасывающий находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага). Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

**Вбрасывание мяча (вратарём).** Вратарь находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу. Рабочая фаза - бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки с движением её в сторону броска, через голову, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

11. *Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки).* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие,

позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат (см). При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на в сей ступне, при прыжке с места со взмахом рук). Прыжок выполняется из исходного положения стойка ноги врозь. Сгибая ноги и отводя руки назад выполнить взмах руками вверх с одновременным отталкиванием ногами, выполнить прыжок вверх с места. Возможно использовать прыжок до перекладины футбольных ворот или баскетбольных ворот с целью имитации верхней точки (зависит от антропометрии спортсмена и расстоянии до верхней точки).

12. *Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)* (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

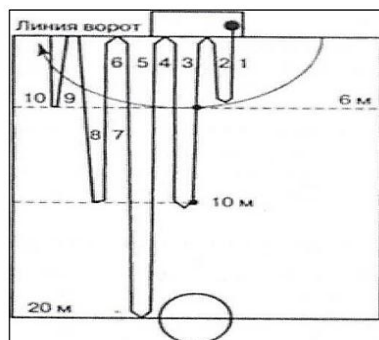


Рисунок № 1

Таблица № 13

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

**Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки спортсменов **на этапе совершенствования спортивного мастерства**. Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

**Стандартная программа тестирования включает:**

1. *Челночный бег 3x10 м.* Преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

2. *Бег на 10 и 15 м с высокого старта.* Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

3. *Бег 30 м.* Спортсмен самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

4. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Выполняется в соответствующем секторе для прыжков и специально размеченном месте. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Поступающемуся (обучающемуся) предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат (см). Обучающийся имеет право: - при подготовке и



выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

5. *Ведение мяча 10 м.* Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

6. *Ведение мяча с изменением направления 10 м.* С высокого старта. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Обучающийся должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда Обучающийся пересечет линию финиша.

7. *Ведение мяча 3x10 м.* Предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Поступающиеся (обучающиеся) стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

8. *Удар на точность по воротам (10 ударов).* Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, ворота 5 \* 2 м, с 13 лет - Им, ворота - «стандартные».

9. *Передача мяча в «коридор» (10 попыток).* Содержание. Поступающий (обучающийся) выполняет из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 \* 1 и 2 \* 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. Организация. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой. Оценка. Учитывается суммарное число точных передач - попаданий в цель: отлично - 9-

10 попаданий (5-6 баллов), хорошо - 7-8 (3-4 баллов), удовлетворительно - 5-6 (1-2 баллов).

10. *Вбрасывание мяча на дальность.*

**Полевые игроки.** Вбрасывающий находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага). Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

**Вбрасывание мяча (вратарём).** Вратарь находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу. Рабочая фаза - бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки с движением её в сторону броска, через голову, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Дается три попытки. Засчитывается лучшая.

11. *Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)* (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

12. *Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат (см). При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на в сей ступне, при прыжке с места со взмахом рук). Прыжок выполняется из исходного положения стойка ноги врозь. Сгибая ноги и отводя руки назад выполнить взмах руками вверх с одновременным отталкиванием ногами, выполнить прыжок вверх с места. Возможно

использовать прыжок до перекладины футбольных ворот или баскетбольных ворот с целью имитации верхней точки (зависит от антропометрии спортсмена и расстоянии до верхней точки).

### **Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Оценивание выполнения осуществляется по критерию:

- зачет – означает безупречное выполнение норматива;
- незачет – означает не выполнение норматива.

Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по общей физической и технической подготовке обучающихся.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов, участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Осуществляется оценка уровня подготовки обучающихся письменным тестированием. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения Программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

**Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на протяжении ЭНП (все периоды):**

1. Понятие о физической культуре и спорте.
2. История возникновения вида спорта «футбол».
3. Правила вида спорта «футбол».
4. Футбол – это?

**Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на протяжении УТЭ (все периоды):**

1. История развития вида спорта «футбол».
2. Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание.
3. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
4. Футбольный матч состоит из частей, которые называются

**Темы контрольных бесед для определения уровня теоретической подготовленности на протяжении ЭССМ:**

1. Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение Международного спортивного движения. Международный Олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы.
2. Система отбора и формирования спортивных сборов команд по виду спорта на региональном уровне и уровне России.
3. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.
4. При каких условиях играют красным или желтым мячом?

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «футбол»**

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

Процесс обучения в МБУ ДО СШ «Олимп» им. В.В. Симоненко включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинский, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

**Специальная физическая подготовка** — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины вида спорта.

**Техническая подготовка** — это процесс обучения занимающегося технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

**Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка** — это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства занимающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

**Интегральная подготовка** — это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовки.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной процесса постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной, интегральной, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

## **4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

### **Программный материал для групп этапа начальной подготовки до года.**

#### ***Физическая подготовка***

##### ***Общеподготовительные упражнения***

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

##### ***Общеразвивающие упражнения***

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

*Упражнения для развития физических качеств*

Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде. Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползание. Лазание. Бросание. Ловля и метание мяча.

*Специально – подготовительные упражнения.*

Бег с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т. д.). Бег с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений; Удары по мячу на дальность. Подвижные игры.

Для вратарей. Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперед спиной из различных: исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперед – назад, вправо- влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча.

*Техническая подготовка.*

Бег обычный, спиной, вперед. Приставными шагами. Прыжки вверх, вперед- вверх. Остановка во время бега. Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Остановка мяча стопой. Ведение мяча внутренней частью подъема. Ведение правой и левой ногой. Вбрасывании мяча из- за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах. Ловля летящего на встречу мяча. Выбивание мяча ногой с земли.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположение на футбольном поле. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру.

*Тактика защиты вратаря.* Уметь правильно выбрать позицию в воротах.

**Программный материал для групп этапа начальной подготовки свыше года.**

*Физическая подготовка*

Общеподготовительные упражнения Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

*Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

*Упражнения для развития физических качеств* Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину

и в высоту. Езда на велосипеде. Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползание. Лазание. Бросания. Ловля и метание мяча.

*Специально – подготовительные упражнения.* Бег с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т. д.). Бег с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений; Удары по мячу на дальность. Подвижные игры.

*Для вратарей.* Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперед – назад, вправо- влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча.

*Техническая подготовка.* Бег обычный, спиной, вперед, скрестными и приставными шагами. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед- вверх, вверх – влево, вверх – вправо. Для вратарей прыжки в сторону с падением «перекатом». Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность.

Остановка мяча стопой. Остановки с переводом в стороны.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

Обманные движения или финты. Обманные движения: «уход» выпадом.

Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и 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 и с рук на точность.

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории мяча. Определение игровой ситуации.

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

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Уметь правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Уметь 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 открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот.

### **4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе**

#### **Программный материал для учебно-тренировочного этапа до трех лет.**

*Техническая подготовка*

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуполета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. 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, с места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по



мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча стопой. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения или финты. Обманные движения: «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад и подкате. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность и на дальность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и 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. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность. Выбивание мяча с земли и срук на точность и дальность.

*Тактика нападения.*

Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории мяча. Определение игровой ситуации. Уметь оценить ту или иную позицию.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ногу партнеру, на свободное место, на

удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в парах. Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

### **Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет**

#### *Тактика защиты.*

Индивидуальные действия: действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Умение выбирать позицию для страховки партнёра, допустившего ошибку. Взаимодействие двух, трёх игроков защиты против двух, трёх нападающих. Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

Командные действия. Обучение выполнению основных обязанностей в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Обучение организации обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: Уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах. Обучение ориентированию в штрафной площадке и взаимодействию с защитниками. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

#### *Техническая подготовка.*

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении. Удары на точность 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 места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары на силу и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча стопой. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для наступательных действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом в течении 10 мин.

Обманные движения или финты. Совершенствование в финтах. Обманные движения: «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением и учебных играх.

Отбор мяча. Совершенствование отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате. Отбор в условиях игровых упражнениях и в учебных играх.

Вбрасывании мяча из-за боковой линии. Совершенствование вбрасывания мяча. Вбрасывании мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность и на дальность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Совершенствование технических приемов. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, 60 приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и 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. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на

дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

*Тактическая подготовка. Тактика нападения.*

Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностям игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место. Уметь выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «стенка»,

«скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование начала и развития атак из «стандартных» положений. Совершенствование передач в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам. Игра в одно касание. Уметь менять фланг атаки путем точной и длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т. е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению. Уметь взаимодействовать с партнёрами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехват» и отбор мяча.

Групповые тактические действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создавать численное превосходство в обороне. Совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организовывать оборону против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Совершенствование быстрому перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Совершенствование технических приемов. Правильное

определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий.

#### **4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

*Техническая подготовка.*

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуплета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении. Удары на точность 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 места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары на силу и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча стопой. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для наступательных действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом в течении 10 мин.

Обманные движения или финты. Совершенствование в финтах. Обманные движения: «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с «наступанием» и без «наступления» на мяч

подошвой, после передачи партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве пассивным и активным сопротивлением и учебных играх.

Отбор мяча. Совершенствование отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате. Отбор в условиях игровых упражнений и в учебных играх.

Вбрасывании мяча из-за боковой линии. Совершенствование вбрасывания мяча. Вбрасывании мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность и на дальность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Совершенствование технических приемов. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону «скрестным», приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в бб сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди мечас 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. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

*Тактическая подготовка.*

Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностям игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место. Уметь выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «стенка»,

«скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование начала и развития атак из «стандартных» положений. Совершенствование передачам в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к

штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам. Игра в одно касание. Уметь менять фланг

атаки путем точной и длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т. е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

*Тактика защиты.*

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехват» и отбор мяча.

Групповые тактические действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создавать численное превосходство в обороне. Совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организовывать оборону против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Совершенствование быстрого перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Совершенствование технических приемов. Правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий. Уметь провести тренировочное занятие.

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

Для занятий футболом на поле, в спортивном и тренажерном зале, оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

Занятия в спортивных залах проходят на сухом полу.

У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

*Опасность возникновения травм возможна:*

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов в игровой зоне;
- при занятиях на слабо укрепленном спортивном оборудовании.

*К занятиям футбола допускаются обучающиеся:*

- имеющие разрешение медицинского работника;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

*Обучающийся должен:*

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять инструкции по безопасности;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

### **Требования безопасности перед началом занятия**

*Тренер-преподаватель должен:*

- заранее продумать расстановку обучающихся;
- расположить инвентарь в спортивном зале так, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения заданий.

*Обучающийся должен:*

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятий во избежание травмоопасных ситуаций;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- убедиться в отсутствии посторонних предметов в игровой зоне;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности во время учебно-тренировочного процесса.

### **Требования безопасности во время занятий**

*Тренер-преподаватель должен:*

- следить, чтобы во время занятия в зале или на поле не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику;



*Обучающийся должен:*

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- выполнять только указанные тренером-преподавателем упражнения;
- не размахивать спортивным инвентарем;
- не заходить в игровую зону играющей группы (команды);
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с инвентарем, не подходить к ним сзади и сбоку;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях уметь применять приёмы самостраховки;
- соблюдать дисциплину.

### **Требования безопасности по окончании занятия**

*Обучающийся должен:*

- убрать спортивный инвентарь в место для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- обо всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть отстранён от участия в учебно-тренировочном процессе.

Неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса является профилактика травматизма, представляющая собой комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на совершенствование физического состояния. Травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в футбол бывают при скоростных движениях и передвижениях, при контакте которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Основными причинами травматизма, как правило, являются:

- недостаточная профессиональная подготовленность тренера-преподавателя;
- неправильное комплектование групп;
- плохая организация занятия;
- недочеты и ошибки в методике занятия и организации соревнований;

- психическая неподготовленность тренера-преподавателя или обучающегося к занятию;
- нарушение дисциплины и установленных правил;
- нарушение требований врачебного контроля;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия;
- слабая материально-техническая оснащенность;
- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, спортивного инвентаря, одежды, обуви, защитных приспособлений;
- помехи извне, в том числе плохие погодные условия;
- чрезмерное возбуждение во время занятия.

К методическим ошибкам относятся:

- нарушение регулярности, постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками;
- форсирование нагрузок;
- перегрузки;
- неумение обеспечить по ходу и после занятия условия для восстановления функционального состояния организма;
- переутомление и, как следствие, нарушение координации, ухудшение внимания и защитных реакций, потеря ловкости.

В организации занятий не должно быть мелочей. Несоответствие спортивного сооружения проведению занятия, отсутствие, низкое качество или неправильное расположение матов, несоответствие массы и размеров инвентаря (мячей, гантелей и др.) возможностям обучающихся, неудовлетворительное состояние мест занятия, недостаточная площадь, загроможденность зала, плохое освещение, недостаточная вентиляция, скользкий или неровный пол, применение инвентаря не по назначению, проведение занятия и соревнований с неполным комплектом защитных приспособлений, обувь на скользкой подошве или не по размеру, тесная одежда. Каждая из ошибок может повлечь за собой несчастный случай и травму. Жара, холод, перепады атмосферного давления оказывают влияние на организм даже тогда, когда человек находится в помещении, вне прямого их воздействия. При этом может страдать координация движений, ловкость, чувства равновесия, что в свою очередь способствует травматизму.

К травматизму могут приводить следующие отклонения в образе жизни:

- нарушение сна;
- отсутствие режима дня;
- употребление алкоголя или наркотиков, курение;
- плохие жилищные условия, раздражающее окружение;
- нерациональное питание;
- напряженные отношения в семье, негативное отношение близких к тренировкам.

**Во избежание травматизма рекомендуется:**

*Организации:*

- обеспечить регулярное повышение квалификации тренеров-

преподавателей;

- правильно комплектовать группы;
- контролировать выполнение санитарно-гигиенических требований: чистоты спортивного зала, наличия и чистоты матов и других мягких покрытий, отсутствия выступов на полу, отсутствия предметов, о которые обучающийся может пораниться;
- планировать и контролировать учебно-тренировочный процесс, перемещения обучающихся по залу (спортивной площадке);
- учитывать климатические и погодные условия, быстро перестраивать методику процесса в соответствии с изменением внешних условий;
- тщательно подбирать физические упражнения и их последовательность, рационально чередовать упражнения, делать оптимальные перерывы между физическими нагрузками;
- соблюдать требования врачебного контроля.

*Обучающемуся:*

- соблюдать правила личной гигиены, закаливать организм;
- соблюдать соответствие одежды требованиям выполняемых физических задач;
- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнение на гибкость;
- соблюдать режим: регулярность и своевременность занятия и отдыха, приема пищи.

#### 4.7. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке в таблицах № 14-18 к Программе.

**Таблица № 14**

#### Учебно-тематический план этапа начальной подготовки до года обучения

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год (%)		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b> Строевые упражнения Упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Спортивные и подвижные игры.	13-17%		13-17%

	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.			
2.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b> Техника владения мячом. Техника ведения мяча. Овладение техникой ударов по мячу. Нападающие удары, удары-передачи мяча. «Связки» технических приемов. Обманные движения (финты). Техника вратаря	45-52%		45-52%
3.	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b> <b><u>Тактическая подготовка</u></b> <b><u>Психологическая подготовка</u></b>	1-2%	1%	1%
3.1.	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>			
	История возникновения вида спорта и его развитие		0,2%	
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		0,1%	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		0,1%	
	Закаливание организма		0,1%	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		0,1%	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		0,1%	
	Теоритические основы судейства. Правила вида спорта		0,1%	
	Режим дня и питание обучающихся		0,1%	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		0,1%	
3.2.	<b><u>Тактическая подготовка.</u></b>			
	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях, тактических действий (командные, групповые, индивидуальные действия).			0,5%
3.3.	<b><u>Психологическая подготовка</u></b>			
	Развитие процессов восприятия; Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; Развитие способности управлять своими эмоциями; Развитие волевых качеств.			0,5%
4.	<b>Медицинские, медико-биологические,</b>	3-5%		3-5%

	<b>восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>			
<b>5.</b>	<b>Интегральная подготовка</b> Подготовительные игры, игра в футбол; Учебные игры, задания в игре по технике и тактике.	32-36%		32-36%
<b>ИТОГО (часов в год)</b>		234-312		

Таблица № 15

**Учебно- тематический план  
этапа начальной подготовки свыше года обучения**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
<b>1.</b>	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b> Строевые упражнения Упражнения для рук, ног и туловища без предметов. Спортивные и подвижные игры. Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	13-17%		13-17%
<b>2.</b>	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b> Удары по мячу ногами; Удары по мячу головой; Остановки мяча; Ведение мяча; Обманные движения (финты); Отбор мяча; Вбрасывание мяча.	43-49%		43-49%
<b>3.</b>	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b> <b><u>Тактическая подготовка</u></b> <b><u>Психологическая подготовка</u></b>	1-2%	1%	1%
3.1.	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>			
	История возникновения вида спорта и его развитие		0,2%	
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		0,1%	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		0,1%	
	Закаливание организма		0,1%	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		0,1%	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида		0,1%	

	спорта			
	Теоритические основы судейства. Правила вида спорта		0,1%	
	Режим дня и питание обучающихся		0,1%	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		0,1%	
3.2.	<b><u>Тактическая подготовка.</u></b>			
	Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях, тактических действий (командные, групповые, индивидуальные действия).			0,5%
3.3.	<b><u>Психологическая подготовка</u></b>			
	Развитие процессов восприятия; Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; Развитие способности управлять своими эмоциями; Развитие волевых качеств.			0,5%
4.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование контроль</b>	3-5%		3-5%
5.	<b>Интегральная подготовка</b> Игра по упрощённым правилам; Учебные игры, задания в игре по технике и тактике.	34-39%		34-39%
<b>ИТОГО (часов в год)</b>		312-416		

Таблица № 16

**Учебно-тематический план  
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
до трех лет обучения**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b> Общеразвивающие упражнения; Строевые упражнения; Беговые перемещения; Акробатические упражнения; Легкоатлетические упражнения.	13-17%		13-17%
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b> Упражнения для развития специальной быстроты; Упражнения для развития скоростно-	7-9%		7-9%

	силовых качеств; Упражнения для развития специальной выносливости; Упражнения для развития специальной ловкости.			
<b>3.</b>	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b> <b>Техника владения мячом полевого игрока</b> Удары по мячу ногами; Удары по мячу головой; Остановки мяча; Ведение мяча; Обманные движения (финты); Отбор мяча; Вбрасывание мяча <b>Техника владения мячом вратаря</b> Ловля мяча; Отбивание мяча; Перевод мяча; Броски мяча; Тактическая подготовка <b>Тактика нападения</b> Индивидуальная; Групповая; Командная.	35-39%		35-39%
<b>4.</b>	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b> <b><u>Тактическая подготовка</u></b> <b><u>Психологическая подготовка</u></b>	7-9%	3%	3%
4.1.	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		0,4%	
	История возникновения Олимпийского движения		0,4%	
	Режим дня и питание обучающихся		0,4%	
	Физиологические основы физической культуры		0,3%	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся		0,3%	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		0,3%	
	Психологическая подготовка		0,3%	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		0,3%	
	Правила вида спорта		0,3%	
4.2.	<b><u>Тактическая подготовка</u></b>			
	Тактика нападения и защиты, действия с мячом; Индивидуальные, групповые, командные взаимодействия.			1,5%
4.3.	<b><u>Психологическая подготовка</u></b>			

	Воспитание моральных-волевых качеств, самообладания (беседы, тренинги), в том числе участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия: Врачебный контроль, медицинский осмотр, витаминизация, самомассаж; - отдых, прогулки, сон, закаливание.			1,5%
5.	<b>Инструкторская и судейская практика</b> Овладение терминами и жестами судьи на площадке Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия. Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий. Уметь заполнять протокол игры.	2-3%		2-3%
6.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование контроль</b>	2-4%		2-4%
7.	<b>Интегральная подготовка</b> Системы игры, расположение игроков при приёме мяча; Учебные игры с заданиями, с перемещениями, с заменами.	20-24%		20-24%
8.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	7-8%		7-8%
<b>ИТОГО (часов в год)</b>		520-624		

Таблица № 17

**Учебно- тематический план  
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
свыше трех лет обучения**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b> Бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения; ОРУ (индивидуальные, в парах), силовые упражнения; Подвижные и спортивные игры.	13-17%		13-17%
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b> Упражнения для выполнения технико-тактических действий на высокой скорости, с активным противодействием соперника;	9-11%		9-11%



	<p>Упражнения для развития специфической координации;</p> <p>Упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники;</p> <p>Упражнения для совершенствования передачи на скорости, скоростного финта и обыгрыша.</p> <p>Выполнение технических элементов на фоне утомления;</p> <p>Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.</p>			
<b>3.</b>	<p><b><u>Техническая подготовка (ТехII)</u></b></p> <p><b>Техника владения мячом полевого игрока</b></p> <p>Удары по мячу ногами;</p> <p>Удары по мячу головой;</p> <p>Остановки мяча;</p> <p>Ведение мяча;</p> <p>Обманные движения (финты);</p> <p>Отбор мяча;</p> <p>Вбрасывание мяча</p> <p><b>Тактика защиты</b></p> <p>Групповая;</p> <p>Индивидуальная;</p> <p>Командная.</p> <p><b>Тактика игры вратаря</b></p> <p>Действия вратаря в обороне;</p> <p>Действия вратаря в атаке;</p> <p>Руководство действиями партнёров.</p>	18-20%		18-20%
<b>4.</b>	<p><b><u>Теоретическая подготовка</u></b></p> <p><b><u>Тактическая подготовка</u></b></p> <p><b><u>Психологическая подготовка</u></b></p>	<b>11-13%</b>	<b>9%</b>	<b>4%</b>
4.1.	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		1%	
	История возникновения Олимпийского движения		1%	
	Режим дня и питание обучающихся		1%	
	Физиологические основы физической культуры		1%	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся		1%	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		1%	
	Психологическая подготовка		1%	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		1%	
	Правила вида спорта		1%	
4.2.	<b><u>Тактическая подготовка.</u></b>			

	Тактика нападения и защиты, действия с мячом; Тактика приёма, передачи мяча; Индивидуальные, групповые, командные взаимодействия.			2%
4.3.	<b><u>Психологическая подготовка</u></b>			
	Воспитание моральных-волевых качеств, самообладания (беседы, тренинги), в том числе участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия: Врачебный контроль, медицинский осмотр, витаминизация, самомассаж; - отдых, прогулки, сон, закаливание, плавание.			2%
5.	<b>Инструкторская и судейская практика</b> Составление комплексов упражнений: - по тактической подготовке своего и младших годов обучающихся. - по технической подготовке своего и младших годов занимающихся. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов. Проведение соревнований по футболу в школе в качестве судьи игры. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря	2-3%		2-3%
6.	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	8-11		8-11%
7.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	7-8%		7-8%
8.	<b>Интегральная подготовка</b> Системы игры, расположение игроков, выбор места; Учебные игры с заданиями, с перемещениями, с заменами.	26-29%		26-29%
<b>ИТОГО (часов в год)</b>		624-832		

**Учебно- тематический план  
этапа совершенствование спортивного мастерства**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Учебно-тренировочный процесс
1.	<b><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></b> - бег, ходьба, прыжковые упражнения, смешанные декабрь; - ОРУ, силовые упражнения (с отягощениями, гантелями); - подвижные и спортивные игры, плавание и др.	9-11%		9-11%
2.	<b><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></b> - развитие быстроты перемещений и ответных действий; - упражнения для развития силы мышц рук и туловища; - упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи, нападающих ударов, блокировании; - развитие гибкости, подвижности суставов; - развитие ловкости и координации (в т.ч. со скакалкой).	9-11%		9-11%
3.	<b><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></b> <b>Техника владения мячом полевого игрока</b> Удары по мячу ногами; Удары по мячу головой; Остановки мяча; Ведение мяча; Обманные движения (финты); Отбор мяча; Вбрасывание мяча <b>Техника владения мячом вратаря</b> Ловля мяча; Отбивание мяча; Перевод мяча; Броски мяча; Тактическая подготовка <b>Тактика нападения</b> Индивидуальная; Групповая; Командная;	9-11%		9-11%

<b>4.</b>	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b> <b><u>Тактическая подготовка</u></b> <b><u>Психологическая подготовка</u></b>	19-20%	14%	6%
4.1.	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		2%	
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность		2%	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся		2%	
	Психологическая подготовка		2%	
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		2%	
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		2%	
	Восстановительные средства и мероприятия		2%	
4.2.	<b><u>Тактическая подготовка</u></b>			
	Тактика нападения и защиты, действия с мячом; Тактика приёма, передачи мяча; - индивидуальные, групповые, командные взаимодействия.			3%
4.3.	<b><u>Психологическая подготовка</u></b>			
	Воспитание целеустремлённости, боевой готовности (беседы, тренинги, лекции) в том числе участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия: Врачебный контроль, медицинский осмотр; Витаминизация, физиотерапия, идеомоторная.			3%
<b>5.</b>	<b><u>Инструкторская и судейская практика</u></b> Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря.	3-4%		3-4%
<b>6.</b>	<b><u>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</u></b>	8-11%		8-11%
<b>7.</b>	<b><u>Участие в спортивных соревнованиях</u></b>	10-12%		10-12%
<b>8.</b>	<b><u>Интегральная подготовка</u></b> - системы игры, расположение игроков,	27-32%		27-32%

	выбор места; - игры с заданиями, с заменами, комбинации, приёмы.			
<b>ИТОГО (часов в год)</b>		832-936		

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

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана и составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду муниципального образования и Краснодарского края по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже краевого и всероссийского уровня.

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

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

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

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта:

–наличие поля и площадке с покрытием для игры в футбол;

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

–наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238). При включении в штатное расписание медицинских работников в организации оборудуются медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы обучающихся, с обязательным получением соответствующей лицензии.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами Организации, осуществляющей спортивную подготовку.

В Организации должна иметься документация, подтверждающая соответствие условий прохождения спортивной подготовки установленным законодательством санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;
- к проведению занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «футбол», приведены в таблице № 19.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольные поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1

23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу
			14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу
			14



Таблица № 20

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
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
				Количество					
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6

Таблица № 21

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 22

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»									
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»									
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося -	-	-	1	1	1	0,5

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в Организации участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице № 23.

**Таблица № 23**

Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)
Директор	
Заместитель (заместители) директора (курирующий реализацию Программы)	
Старший тренер-преподаватель по футболу	ЭНП УТЭ ЭССМ
Тренер-преподаватель по футболу	ЭНП УТЭ ЭССМ
Старший инструктор-методист	
Инструктор-методист	
Медицинская сестра	

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта, а также привлечение иных специалистов школы, осуществляющей спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Обучение по Программе могут осуществлять:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель;
- инструктор по спорту.

Организационно-методическое обеспечение Программы могут осуществлять:

- инструктор-методист;
- старший инструктор-методист.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической

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

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей не реже 1 раз в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»), в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### **6.3.1. Перечень нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями).
5. 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 молодежи».
6. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный №70026).

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1000 от 16.11.2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации, регистрационный № 71480 от 13.12.2022 г.).

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 №2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный №67266).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2019 № 1076 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.04.2020, регистрационный № 58249) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 №1 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный №67260).

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017

№108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 21.03.2017, регистрационный № 46058).

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей».

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

17. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный №68615).

18. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный №62203).

19. Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 17.05.2021).

20. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Министерством спорта Российской Федерации 23.08.2017 (Письмо Министерства спорта РФ от 23.08.2017 № ИСХ-04-3-13/10942).

### **6.3.2. Перечень рекомендуемой литературы:**

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academia, 2003.

2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: ФиС, 1987.

3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – Нижний Новгород.

4. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003.

5. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. – Смоленск, 2017.

6. Зайцев А.А., Портнов А.В. Динамика скоростных способностей футболистов 8-9 лет. Дети, спорт, здоровье. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 200 с.

7. Программа подготовки футболистов 10-14 лет : Методические рекомендации. – РФС, 2015 г.

8. Программа подготовки футболистов 6-9 лет: Методические рекомендации. – РФС, 2020 г.

9. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 192 с. 4. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для групп начальной подготовки (мальчики и девочки 5- 6, 7-9 лет). Иванов О.Н., Кузнецов А.А. . – М.: ФГБУ ФЦПСПР 2020 г. – 193 с.

10. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСПР 2021 г. – 99 с.

11. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСПР 2021. – 107 с.

### **6.3.3. Перечень электронных ресурсов сети Интернет**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – <http://www.minsport.gov.ru>

3. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» URL: <https://www.gto.ru/>

4. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> 81

6. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) <https://www.wada-ama.org/>

7. Официальный интернет-сайт Краснодарской краевой федерации футбола <https://kkff-kuban.nagradion.ru/>

8. Сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru/>

9. Страница Программ РФС – <https://rfs.ru/subject/1/projects>

10. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>

11. Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – [www.iqlib.ru](http://www.iqlib.ru)