

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Липецкой области «Спортивная школа олимпийского резерва»  
имени Александра Митрофановича Никулина

Принято на заседании  
педагогического совета  
ГБУ ДО ЛО СШОР  
им. А.М. Никулина  
протокол №2  
от «14» апреля 2023 г.

Утверждено  
Приказом директора  
ГБУ ДО ЛО СШОР  
им. А. М. Никулина  
№42 о.д. «17»апреля 2023 г.

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

Составил тренер-преподаватель по футболу: Войнов В.В.

**Конь-Колодезь, 2023 год**

## Содержание

|           |  |              |
|-----------|--|--------------|
| <b>1.</b> | <b>Общие положения</b>   | <b>3</b>     |
| 1.1       | Краткая характеристика вида спорта «футбол».   | 3            |
| 1.2       | Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации<br>Примерной программы.  | 3            |
| <b>2.</b> | <b>Характеристика дополнительной образовательной<br/>программы спортивной подготовки.</b>  | <b>3-22</b>  |
| 2.1       | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные<br>границы.   | 6            |
| 2.2       | Наполняемость учебно-тренировочных групп.  | 6-7          |
| 2.3       | Объем соревновательной деятельности.   | 7-9          |
| 2.4       | Годовой учебно-тренировочный план.   | 9-11         |
| 2.5       | Календарный план воспитательной работы.  | 12-15        |
| 2.6       | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в<br>спорте и борьбе с ним.   | 16-18        |
| 2.7       | Планы инструкторской и судейской практик.  | 19-20        |
| 2.8       | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и<br>применения восстановительных средств.   | 21-22        |
| <b>3</b>  | <b>Система контроля</b>  | <b>23-29</b> |
| 3.1       | Требования к результатам прохождения дополнительной<br>образовательной программы спортивной подготовки, в том числе<br>к участию в спортивных соревнованиях.                             | 23-24        |
| 3.2       | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)<br>по видам спортивной подготовки и уровень спортивной<br>квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной<br>подготовки. | 24-29        |
| <b>4</b>  | <b>Рабочая программа по виду спорта «Футбол»</b>   | <b>30-51</b> |
| 4.1       | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по<br>каждому этапу спортивной подготовки.   | 30-47        |
| 4.2       | Учебно-тематический план.  | 48-53        |
| <b>5</b>  | <b>Особенности осуществления спортивной подготовки по<br/>отдельным спортивным дисциплинам.</b>  | <b>54</b>    |
| <b>6</b>  | <b>Условия реализации дополнительной образовательной<br/>программы.</b>  | <b>54</b>    |
| 6.1       | Требования к материально-техническим условиям реализации<br>этапов спортивной подготовки.  | 54-60        |
| 6.2       | Кадровые условия реализации программы.   | 60-61        |
| 6.3       | Информационно-методические условия.  | 61           |

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**1.1** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000.

**1.2** 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.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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. Стержнем программы является современный инновационный подход к подготовке юных футболистов и футболисток, основанный на концепции сенситивных периодов развития и блочно-модульном принципе построения тренировочных циклов. Она содержит основные принципы построения тренировочной работы, характеристику основных ее средств и методов, блочно-модульные тренировочные задания, систему комплексного контроля и методы коррекции управления тренировочным процессом.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои.

Футбол – это командно – игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

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 приспособляться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);

- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы 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.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. В программе отражены основные принципы спортивной подготовки спортсменов. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико – тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Процесс подготовки футболистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на тренировочном этапе.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной частью процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортивно-педагогическое тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией

продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

### **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.**

Весь период спортивной подготовки в ГБУ ДО ЛО СШОР им. А.М. Никулина рассчитан на 8 лет и подразделяется на два этапа:

- начальной подготовки (НП);
- учено-тренировочный этап (УТЭ).

Общая направленность многолетней спортивной подготовки футболистов в ГБУ ДО ЛО СШОР им. А.М. Никулина характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

| Этапы спортивной подготовки                               | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) |
|---|------------------------------------|------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                  | 7                            |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 10                           |

### **2.2 Наполняемость учебно-тренировочных групп:**

| Этапы спортивной подготовки | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Этап начальной подготовки   | 7                            | 14                       |

|   |    |    |
|---|----|----|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 10 | 12 |
|---|----|----|

### 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |         |         |   |         |      |      |      |
|------------------------------|------------------------------------|---------|---------|---|---------|------|------|------|
|                              | Этап начальной подготовки          |         |         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         |      |      |      |
|                              | До года                            | 2-й год | 3-й год | 1год  | 2-й год | 3год | 4год | 5год |
| Количество часов в неделю    | 4,5                                | 6       | 6       | 10  | 10      | 10   | 12   | 12   |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312     | 312     | 520   | 520     | 520  | 624  | 624  |

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

Организационной формой и методической основой обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

*Групповые занятия* проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных

планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

### 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) |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -   |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |   |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -   | 14  |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | -   | -   |
| 2.3.  | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -   |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год   |   |
| 2.5.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | До 60 суток   |   |



### Объем соревновательной деятельности

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

#### 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности. Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

## Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Вид подготовки и иные мероприятия                      | Этапы и год подготовки    |            |            |  |            |            |            |            |
|----------|--|---------------------------|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
|          |  | Этап начальной подготовки |            |            | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) |            |            |            |            |
|          |  | НП-1                      | НП-2       | НП-3       | УТЭ-1  | УТЭ-2      | УТЭ-3      | УТЭ-4      | УТЭ-5      |
|          | <b>Часов в неделю</b>                                  | <b>6</b>                  | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>10</b>  | <b>10</b>  | <b>10</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  |
|          | <b>Максимальная продолжительность одного занятия</b>   | <b>2</b>                  | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   |
|          | <b>Оптимальная наполняемость групп (чел.)*</b>         | <b>14</b>                 | <b>14</b>  | <b>14</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  |
| 1.       | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 32                        | 47         | 47         | 78   | 78         | 78         | 95         | 95         |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | -                         | -          | -          | 36   | 36         | 36         | 44         | 44         |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | -                         | -          | -          | 36   | 36         | 36         | 43         | 43         |
| 4.       | Техническая подготовка (ч.)                            | 102                       | 140        | 140        | 193  | 193        | 193        | 230        | 230        |
| 5.       | Тактическая подготовка (ч.)                            | 2                         | 2          | 2          | 22   | 22         | 22         | 24         | 24         |
| 6.       | Теоретическая подготовка (ч.)                          | 3                         | 3          | 3          | 10   | 10         | 10         | 13         | 13         |
| 7.       | Психологическая подготовка (ч.)                        | 1                         | 1          | 1          | 5  | 5          | 5          | 7          | 7          |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 3                         | 3          | 3          | 3  | 3          | 3          | 4          | 4          |
| 9.       | Инструкторская практика (ч.)                           | -                         | -          | -          | 5  | 5          | 5          | 6          | 6          |
| 10.      | Судейская практика (ч.)                                | -                         | -          | -          | 5  | 5          | 5          | 6          | 6          |
| 11.      | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)     | 3                         | 3          | 3          | 5  | 5          | 5          | 7          | 7          |
| 12.      | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 3                         | 3          | 3          | 7  | 7          | 7          | 7          | 7          |
| 13.      | Интегральная подготовка (ч.)                           | 85                        | 110        | 110        | 115  | 115        | 115        | 138        | 138        |
|          | <b>Итого (ч)**</b>                                     | <b>234</b>                | <b>312</b> | <b>312</b> | <b>520</b>   | <b>520</b> | <b>520</b> | <b>624</b> | <b>624</b> |

*\*максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающая двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта*

*\*\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

**СООТНОШЕНИЕ  
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|
|       |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|       |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)   | 13 - 17                            | 13 - 17    | 13 - 17   | 13 - 17        |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | -                                  | -          | 7 - 9   | 9 - 11         |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                                  | -          | 7 - 8   | 7 - 8          |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 45 - 52                            | 43 - 49    | 35 - 39   | 18 - 20        |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 1 - 2                              | 1 - 2      | 7 - 9   | 11 - 13        |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                                  | -          | 2 - 3   | 2 - 3          |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3 - 5                              | 3 - 5      | 2 - 4   | 8 - 11         |
| 8.    | Интегральная подготовка (%)   | 32 - 36                            | 34 - 39    | 20 - 24   | 26 - 29        |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

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

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |  |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к участникам спортивных соревнований;</li> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>   | В течение года   |
| 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> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления;</li> <li>- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков;</li> <li>- проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- информационно-просветительские мероприятия «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта»</li> </ul> | В течение года   |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | (доклады, рефераты, сообщения);<br>- встречи с лучшими воспитанниками школы.   |                |
| 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>- Осенний и Зимний День здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»</li> <li>- всероссийская акция «Спортивная зима»;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</li> <li>- спортивная акция "Я выбираю спорт"</li> </ul> | В течение года |
| 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, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»,</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;</li> </ul>  | В течение года |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки<br>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;<br>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;<br>-- всероссийская акция «Письмо солдату»;<br>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;<br>- всероссийская акция «Под флагом страны»<br>- конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России;<br>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;   | В течение года |
| 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><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>- профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»<br>- Мастер-класс выдающихся спортсменов по футболу области.<br>- всероссийская акция «Поделись своим Знанием»;<br>- открытые тренировочные занятия по видам спорта;<br>- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) | В течение года |

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов.
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц.
3. Разработка и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой



тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку.

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

| <b>№</b> | <b>Содержание мероприятия</b>  | <b>Этап спортивной подготовки</b>  | <b>Сроки проведения</b>         | <b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>                                 |
|----------|--|--|---------------------------------|---|
| 3.       | Анализ действующего антидопингового законодательства.  | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | В течение года                  | изучение материалов   |
| 4.       | Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА |  | в течение года согласно графика | изучение материала, тестирование  |
| 5.       | Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»   |  | январь-февраль                  | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 6.       | Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».  | Этап начальной подготовки  | март- апрель                    | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях                   |
| 7.       | Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»   | Этап начальной подготовки  | апрель-май                      | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |

|     |  |  |                  |  |
|-----|--|--|------------------|--|
| 8.  | Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | июнь-август      | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях                                      |
| 9.  | Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».  | Этап начальной подготовки  | сентябрь-октябрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях                    |
| 10. | Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».  | Этап начальной подготовки  | октябрь          | беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 11. | Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».               | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ноябрь           | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях                    |
| 12. | Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».   | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | декабрь          | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях                    |
| 13. | Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике  | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | декабрь, май     | анкетирование  |

## **2.7 Планы инструкторской и судейской практик.**

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

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

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

## План инструкторской и судейской практики

| №<br>п/п | Задачи обучения   | Виды работы  | Сроки реализации   |
|----------|---|--|--|
| 1        | <p>1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p> | <p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2        | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении  | Организация и проведение спортивно - массовых мероприятий под руководством тренера.  |  |
| 3        | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту   | Судейство соревнований по виду спорта  |  |

## **2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий.**

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

### План применения восстановительных средств и мероприятий

| № п/п | Средства и мероприятия  | Сроки реализации  |
|-------|---|---|
| 1     | Рациональное питание:<br>- сбалансировано по энергетической ценности;<br>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);<br>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.   | В течение всего периода спортивной подготовки   |
| 2     | 2 Физиотерапевтические методы:<br>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.<br>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.<br>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.<br>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий. |
| 3     | Фармакологические средства:<br>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.<br>2. Препараты пластического действия.<br>3. Препараты энергетического действия.<br>4. Адаптогены.<br>5. Иммуномодуляторы.<br>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.<br>7. Антиоксиданты.<br>8. Гепатопротекторы.<br>9. Анаболизующие.<br>10. Аминокислоты.<br>11. Фитопрепараты.<br>12. Пробиотики, эубиотики.   | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий  |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "футбол";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

## 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 Организацией два раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения 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.

### 3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

#### 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 |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчик и                 | 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 (со второго года этапа начальной подготовки) | с                    | не более |       | не более |       |
|   |   |                      | -        | -     | 8,60     | 8,80  |
| 2.3.  | Ведение мяча 3x10 м (со второго года этапа начальной подготовки)                        | с                    | не более |       | не более |       |
|   |   |                      | -        | -     | 11,60    | 11,80 |
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов) (со второго года этапа начальной 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   |

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

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив |         |
|---|--|-------------------|----------|---------|
|   |  |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |  |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 10 м с высокого старта  | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 2,20     | 2,30    |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 8,70     | 9,00    |
| 1.3.  | Бег на 30 м  | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 5,40     | 5,60    |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее |         |
|   |  |                   | 160      | 140     |
| 1.5.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года учебно-тренировочного этапа) | см                | не менее |         |
|   |  |                   | 30       | 27      |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |  |                   |          |         |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м  | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 2,60     | 2,80    |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м   | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 7,80     | 8,00    |
| 2.3.  | Ведение мяча 3x10м   | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 10,00    | 10,30   |

|   |  |   |          |       |
|---|--|---|----------|-------|
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов)  | количество попаданий  | не менее |       |
|   |  |   | 5        | 4     |
| 2.5.  | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)   | количество попаданий  | не менее |       |
|   |  |   | 5        | 4     |
| 2.6.  | Вбрасывание мяча на дальность(начиная со второго года учебно-тренировочного этапа) | м   | не менее |       |
|   |  |   | 8        | 6     |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" |  |   |          |       |
| 3.1.  | Бег на 10 м с высокого старта  | с   | не более |       |
|   |  |   | 2,20     | 2,30  |
| 3.2.  | Бег на 30 м  | с   | не более |       |
|   |  |   | 5,40     | 5,60  |
| 3.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее |       |
|   |  |   | 160      | 140   |
| 3.3.  | Челночный бег 3x10 м   | с   | не более |       |
|   |  |   | 8,7      | 9,00  |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"      |  |   |          |       |
| 4.1.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами                                 | см  | не менее |       |
|   |  |   | 20       | 16    |
| 4.2.  | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)           | с   | не более |       |
|   |  |   | 29,40    | 32.60 |
| 5 Уровень спортивной квалификации   |  |   |          |       |
| 5.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                       | Не устанавливаются  |          |       |
| 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» |          |       |

Контроль физической и специальной подготовленности осуществляется два раза в год: в начале и конце. Медицинский осмотр в ГБУ ДО ЛО СШОР им. А.М. Никулина проводится два раза в год. Программа и методики обследования регламентируются возможностями областного физкультурно-спортивного диспансера.

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

| Норматив  | Содержание   |
|---|--|
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам   | Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются.<br>Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки. |
| Удар по мячу любым способом левой, правой ногой с расстояния 17 м - (15 лет), 11 м - (8-14 лет) | Футболисты 8-14 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 15 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.   |
| Передача мяча (пас)   | Футболист должен поставить опорную ногу на расстояние не более 10 см сбоку от мяча. Нога должна стоять на одном уровне с мячом. Ногу, которой будет совершаться удар, необходимо ставить жестко.   |
| Отбор мяча  | Для этого необходимо сблизиться с противником и в момент, когда он теряет контроль над мячом, послать ногу навстречу мячу или толкнуть соперника плечом в плечо и овладеть мячом.  |
| Жонглирование мячом   | Выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.   |
| Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность   | Выполняется с разбега, не выходя за пределы игровой площадки.  |
| Удар по мячу на дальность   | Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.   |

### Теоретический тест. Футбол.

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола? (В 1863 г., в Англии.)
2. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч? (Три человека – судья и два судьи на линии.)
3. Какова окружность футбольного мяча? ( 68 – 71 см.)
4. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля.)
5. Каков радиус центрального круга футбольного поля? (9 м.)
6. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 м.)
7. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да.)
8. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту? (Желтая – предупреждение, красная – удаление.)
9. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет.)
10. В чем отличие штрафного удара от свободного? (При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.)
11. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? (Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.)
12. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага? (Нет.)
13. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе? (В сторону поля соперников.)
14. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность? (Мяч заменится, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.)
15. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов? (Предупреждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.)
16. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот? (Нет.)
17. Что означает поднятая вверх рука судьи? (Свободный удар.)
18. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки? ( Время всей игры или её половины истекло.)
19. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов? (Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.)
20. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? (Повторяется удар от ворот.)

21. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой? (Назначается 11-метровый удар.)
22. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? (Нет.)  
Какое решение принимает судья в этом случае? (Назначается штрафной удар в сторону команды, пробившей 11-метровый)
23. Должен ли судья остановить игру, если мяч попадет в него и вновь отскакивает в поле (Нет.)
24. Засчитывается ли мяч, брошенный в ворота непосредственно из-за боковой линии? (Нет.)
25. Какое решение принимает судья, если мяч брошен из-за боковой линии: а) в ворота соперников; б) в свои ворота? (а) удар от ворот; (б) назначается угловой удар.
26. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот? (Начальный удар повторяется.)
27. Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею? (Заслуженный мастер спорта В.М.Бобров.)
28. В каких городах состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпийских игр? (Предварительные – в Москве, Киеве, Ленинграде, Минске; финальные – в Москве.)
29. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывали звание чемпионов? (В 1956г., на XVI Олимпийских играх в Мельбурне.)
30. Кто автор известного футбольного марша? (Композитор М.Блантер.)
31. В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем? (В 1936г.; команда «Локомотив», Москва.)
32. В каком году впервые стали проводиться чемпионаты страны по футболу среди клубных команд? Кто стал первым чемпионом? (В 1936г., «Динамо», Москва.)
33. В каком году и где состоялся I чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1977г., в Тунисе.)
34. Какая команда стала победителем I чемпионата мира среди юниоров? (Сборная СССР.)
35. В каком году и где состоялся II чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1979г., в Японии.)
36. Какая команда стала победителем II чемпионата мира среди юниоров? (Сборная Аргентины.)
37. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»? (Лев Яшин и Олег Блохин.)

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

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта

«Футбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно - тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором ГБУ ДО ЛО СШОР им. А.М. Никулина.

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

### Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

| № п/п | Виды подготовки  | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка (ч.)                       | 2         | 2         | 3         | 4         | 3         | 2         | 2         | 2         | 4         | 4         | 2         | 2         | 32          |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (ч.)                 | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (ч.)                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 4.    | Техническая подготовка (ч.)                            | 8         | 8         | 8         | 8         | 9         | 9         | 9         | 8         | 9         | 9         | 9         | 8         | 102         |
| 5.    | Тактическая подготовка (ч.)                            | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | -         | 2           |
| 6.    | Теоретическая подготовка (ч.)                          | 1         | -         | 1         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3           |
| 7.    | Психологическая подготовка(ч.)                         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 1           |
| 8.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | -         | -         | -         | 1         | 2         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3           |
| 9.    | Инструкторская практика (ч.)                           | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 10.   | Судейская практика (ч.)                                | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -           |
| 11.   | Медицинские, медико-биологические мероприятия(ч.)      | -         | -         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | 2         | 3           |
| 12.   | Восстановительные мероприятия (ч.)                     | 2         | -         | -         | -         | 1         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | 3           |
| 13.   | Интегральная подготовка                                | 8         | 7         | 7         | 6         | 6         | 8         | 7         | 8         | 6         | 7         | 7         | 8         | 85          |
|       | <b>Итого (ч)*</b>                                      | <b>21</b> | <b>17</b> | <b>20</b> | <b>19</b> | <b>22</b> | <b>20</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>234</b>  |

### Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения

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



### Годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

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

### Годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основными задачами **технической подготовки** являются:

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

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

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола. Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела *«Теоретическая подготовка»* выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

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

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

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

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



различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

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

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

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с

возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

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

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

| Вид подготовки              | Виды упражнений | Программный материал и рекомендации по выполнению   |  |
|-----------------------------|-----------------|---|--|
|                             |                 | Начальный этап  | Учебно-тренировочный этап  |
| Общая физическая подготовка | Выносливость    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кросс. Во время бега необходимо периодически делать ускорения.</li> <li>- Прыжки со скакалкой: при выполнении упражнения старайтесь делать разные прыжки: на одной и двух ногах в различном темпе.</li> </ul>  | <p>Силовые упражнения - это могут быть как занятия на тренажерах, так и упражнения со своим весом (пресс, отжимания, приседания). Необходимо задействовать все основные группы мышц.</p> <p>Статические упражнения: к таким упражнениям относятся: планки различных видов (на руках, на предплечьях, на одной руке и одной ноге, боковые планки и т. д.).</p>  |
|                             | Скорость        | <p>Без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры,</li> <li>- Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м),</li> <li>- Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу,</li> <li>- 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м,</li> <li>- Бег под уклон, бег в гору,</li> <li>- Бег за лидером на 20-30 м,</li> </ul> <p>С мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры,</li> <li>- Неточные передачи мяча в парах,</li> <li>- Остановка неожиданно появляющегося мяча,</li> <li>- Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.</li> </ul> | <p>Без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м),</li> <li>- Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу,</li> <li>- 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м,</li> <li>- Бег под уклон, бег в гору,</li> <li>- Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком,</li> <li>- бег с ускорением на 30-40 м,</li> <li>- прыжки на двух ногах по 15-20 м,</li> <li>- Прыжки через скакалку</li> </ul> <p>С мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Неточные передачи мяча в парах,</li> <li>- Остановка неожиданно появляющегося мяча,</li> <li>- Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.</li> </ul> |
|                             | Сила            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в различных упорах,</li> <li>- Силовые броски набивного мяча,</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча из одной руки в</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в различных упорах,</li> <li>- Силовые броски набивного мяча,</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча из одной руки в</li> </ul>   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <p>другую,<br/>- Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги.</p>   | <p>другую,<br/>- Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги,<br/>Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой.</p>   |
|  | <p>Координация и другие виды упражнений.</p> | <p>- Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений,<br/>- Наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).<br/>- Круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой)<br/>- Повороты туловища вправо- влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой).</p> | <p>- Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений,<br/>- Наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).<br/>- Круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой)<br/>- Повороты туловища вправо- влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).<br/>Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</p> |
| <p>Специальная физическая подготовка</p> | <p>Развитие быстроты</p>                     | <p>- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях)<br/>- Эстафетный бег. Бег с изменением скорости.<br/>- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.</p>  | <p>- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях),<br/>- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости,<br/>Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например,</p>   |

|                                |   |   |  |
|--------------------------------|---|---|--|
|                                |   |   | остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).  |
|                                | Развитие ловкости   | - Переменный и повторный бег с мячом,<br>- Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой  | - Переменный и повторный бег с мячом,<br>Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой   |
|                                | Развитие быстроты   | - Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях)<br>- Эстафетный бег. Бег с изменением скорости.<br>- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. | - Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях),<br>- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости,<br>Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). |
| Участие в соревнованиях        | Первенство Хлевенского муниципального района по футболу и мини-футболу.<br>Первенство Липецкой области по футболу и мини-футболу. | Участие в соревнованиях согласно плану (календарю)  | Участие в соревнованиях согласно плану (календарю)   |
| Технико-тактическая подготовка | Удары по мячу   | - Удар внутренней частью подъема,<br>- Удар внешней частью подъема,<br>- Удар носком,   | - Удар серединой подъема,<br>- Удар внутренней частью подъема,<br>- Удар внешней частью подъема,   |

|                            |                                       |   |   |
|----------------------------|---------------------------------------|---|---|
|                            |                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Резаный удар,</li> <li>- Резаный удар внутренней частью подъема,</li> <li>- Удары с лета,</li> <li>- Удары с полулета.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удар носком,</li> <li>- Резаный удар,</li> <li>- Резаный удар внутренней частью подъема,</li> <li>- Удары с лета,</li> <li>- Удары с полулета.</li> <li>- Удары головой.</li> </ul>  |
|                            | Остановки мяча                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Остановка катящегося мяча подошвой,</li> <li>- Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Остановка катящегося мяча подошвой,</li> <li>- Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.</li> </ul>   |
|                            | Ведение мяча                          | Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком.   | Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком.   |
|                            | Отбор мяча                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отбор мяча перехватом - применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч.</li> <li>- Отбор мяча толчком - производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо,</li> <li>- Отбор мяча подкатом - отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Отбор мяча перехватом - применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу,</li> <li>- Отбор мяча толчком - производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо,</li> <li>- Отбор мяча подкатом - отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом.</li> </ul> |
| Теоретическая подготовка   | Календарно-тематический план          | Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных футбольных команд.   | Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных футбольных команд.   |
| Психологическая подготовка | Воспитание личностных качеств         | - Любовь к спорту и футболу, патриотизм.  | - Любовь к спорту и футболу, патриотизм.  |
|                            | Развитие психофизиологических качеств | <ul style="list-style-type: none"> <li>Восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования.</li> <li>- Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования.</li> <li>- Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.</li> </ul>   |
|                            | Воспитание волевых качеств            | Смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка  | Смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка  |
| Контрольные мероприятия    | Согласно плану                        | Оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал  | Оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно   |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| (тестирование)                                       |  | недостаточно прочно усвоен.  | прочно усвоен.  |
| Инструкторская судейская практика                    | Изучение правил игры.  | Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. | Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.  |
| Медико-биологические, восстановительные мероприятия. | Режим, питание, восстановительные мероприятия после соревнований, травм. | При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.   | Предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.  |
| Интегральная подготовка                              | Соревновательная деятельность.   | Тренировка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.  | Тренировка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической. В задачу проведения учебно-тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе. |

## 4.2 Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки       | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| <b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>                     | <b>≈120/180</b>             |                  |   |
|                                  | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈13/20                      | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                                  | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈13/20                      | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.   |
|                                  | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20                      | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                                  | Закаливание организма  | ≈13/20                      | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                                  | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈13/20                      | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                                  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈13/20                      | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|                                  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | ≈14/20                      | июнь             | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |



|   |  |                 |                 |  |
|---|--|-----------------|-----------------|--|
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈14/20          | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта   | ≈14/20          | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
|   | Техника игры в футбол  | ≈14/20          | ноябрь-май      | Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом.   |
| <b>УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)</b> | <b>Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈600/960</b> |                 |  |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                         | ≈70/107         | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|   | История возникновения олимпийского движения  | ≈70/107         | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>  |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈70/107         | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры   | ≈70/107         | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                | ≈70/107         | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта            | ≈70/107         | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
|   | Психологическая подготовка   | ≈60/106         | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |

|  |  |         |             |   |
|--|--|---------|-------------|---|
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.   |
|  | Правила вида спорта  | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.  |
|  | Основы техники и тактики мини-футбола                          | ≈60/106 | декабрь-май | Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола. |

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

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

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

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

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

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

### Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

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

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

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

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

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

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

### **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».**

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

Материально-техническая база и объекты инфраструктуры расположены по адресам:

- 399281, Липецкая область, Хлевенский район, село Конь-Колодезь, ул. Березовая аллея, д. 33;
- 399281, Липецкая область, Хлевенский район, с. Конь-Колодезь, ул. Школьная д. 32 (помещение № 5)

В наличии:

- футбольное поле;
- игровой зал;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые
- медицинский пункт.

ГБУ ДО ЛО СШОР им. А. М. Никулина обеспечена оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; спортивной экипировкой.

### 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(2х5 м)           | штук              | 4                  |
| 3.   | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х3 м)           | штук              | 4                  |
| 4.   | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(1х2 м или 1х1 м) | штук              | 8                  |
| 5.   | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)   | комплект          | 3                  |
| 6.   | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)  | комплект          | 1                  |
| 7.   | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой  | комплект          | 4                  |
| 8.   | Сетка для переноски мячей  | штук              | 2                  |
| 9.   | Стойка для обводки   | штук              | 20                 |
| 10.  | Секундомер   | штук              | 1                  |
| 11.  | Свисток  | штук              | 1                  |
| 12.  | Тренажер «лесенка»   | штук              | 2                  |
| 13.  | Фишка для установления размеров площадки   | штук              | 50                 |
| 14.  | Флаг для разметки футбольного поля   | штук              | 6                  |

|    |   |          |    |
|----|---|----------|----|
| 15 | Вертикальный велотренажер                             | штук     | 4  |
| 16 | Гантели (от 2,5 кг до 15 кг)                          | комплект | 1  |
| 17 | Гриф EZ кривой в комплекте с замками, длина 150 см.   | штук     | 1  |
| 18 | Гриф олимпийский в комплекте с замками, длина 220 см. | штук     | 1  |
| 19 | Гриф прямой в комплекте с замками, длина 150 см.      | штук     | 1  |
| 20 | Коврик гимнастический                                 | штук     | 20 |
| 21 | Олимпийские обрезиненные диски (1,25-20 кг).          | комплект | 1  |
| 22 | Парта для бицепса                                     | штук     | 1  |
| 23 | Платформа балансировочная                             | штук     | 10 |
| 24 | Балансировочный диск                                  | штук     | 25 |
| 25 | Подставка для фиксированных гантелей                  | штук     | 1  |
| 26 | Скамья для прессы.                                    | штук     | 1  |
| 27 | Скамья олимпийская .                                  | штук     | 1  |
| 28 | Скамья универсальная                                  | штук     | 1  |
| 29 | Стабилоплатформа                                      | штук     | 2  |
| 30 | Тренажер «Гиперэкстензия»                             | штук     | 1  |
| 31 | Тренажер «Горизонтальное сведение»                    | штук     | 1  |
| 32 | Тренажер «Отводящие ног»                              | штук     | 1  |



|  |  |          |    |
|--|--|----------|----|
| 33   | Тренажер «Приводящие ног»  | штук     | 1  |
| 34   | Тренажер «Разгибание ног/сгибание ног стоя»  | штук     | 1  |
| 35   | Тренажер «Эллиптический»   | штук     | 2  |
| 36   | Тренажер для жима ногами.  | штук     | 1  |
| Для спортивной дисциплины «футбол»               |  |          |    |
| 37   | Футбольное поле с искусственным покрытием  | комплект | 1  |
| 38   | Ворота футбольные стандартные с сеткой   | штук     | 2  |
| 39   | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой                                 | штук     | 2  |
| 40   | Макет футбольного поля с магнитными фишками  | штук     | 1  |
| 41   | Мяч футбольный (размер № 3)  | штук     | 14 |
| 42   | Мяч футбольный (размер № 4)  | штук     | 14 |
| 43   | Мяч футбольный (размер № 5)  | штук     | 12 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |  |          |    |
| 44   | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х3 м) | штук     | 2  |
| 45   | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками                                   | комплект | 1  |
| 46   | Мяч для мини-футбола   | штук     | 14 |

| <b>Спортивный инвентарь,<br/>передаваемый в индивидуальное пользование</b> |                             |                              |                              |                                    |                   |                   |  |                       |
|--|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|--|-----------------------|
| <b>№<br/>п/п</b>   | <b>Наименование</b>         | <b>Единица<br/>измерения</b> | <b>Расчетная<br/>единица</b> | <b>Этапы спортивной подготовки</b> |                   |                   |  |                       |
|  |                             |                              |                              | <b>Этап начальной подготовки</b>   |                   |                   | <b>Учебно-тренировочный этап<br/>(этап спортивной<br/>специализации)</b> |                       |
|  |                             |                              |                              | <b>Первый год</b>                  | <b>Второй год</b> | <b>Третий год</b> | <b>До трех лет</b>   | <b>Свыше трех лет</b> |
|  |                             |                              |                              | <b>Количество</b>                  |                   |                   |  |                       |
| <b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>                                  |                             |                              |                              |                                    |                   |                   |  |                       |
| 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                    |

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

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

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|-------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
|       |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|       |  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Брюки тренировочные для вратаря                          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.    | Гетры футбольные   | пар               | на обучающегося   | 2                           | 1                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 3.    | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.    | Костюм спортивный парадный                               | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -   | -                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 5.    | Костюм спортивный тренировочный                          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.    | Перчатки футбольные для вратаря                          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 0,5                     | 1                                   | 0,5                     |
| 7.    | Свитер футбольный для вратаря                            | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8.    | Форма игровая (шорты и футболка)                         | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 9.    | Футболка тренировочная с длинным рукавом                 | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 2   | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |

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

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

## 6.2. Кадровые условия реализации программы

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными работниками согласно штатного расписания. Тренер-преподаватель по виду «Футбол» Войнов В.В..

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным [стандартом](#) "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным [стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054). Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

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

1. Андреев С.Н. Футбол в школе – М.; ФиС, 1986 г.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет – М., Граница, 2008 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
4. Тунис Марк Психология вратаря – М., Человек, 2010 г.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек, 2010 г.
6. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. Под редакцией Казакова П.Н., ФиС, 1978 г.
7. Футбол: Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
8. РФС – М, Советский спорт, 2011 г.
9. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол.-М., Терра Спорт. Олимпия Пресс, 2004 г.
10. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе- 2-е изд. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
11. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007 г.
12. Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2004
13. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.
14. <http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.
15. <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.