



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИТЯЗЬ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета МБУ ДО
СШ «Витязь»
Протокол заседания
от « 10 » апреля 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ «Витязь»
А.Г.Андреев
Приказ № 109 от 22.04.2023 года
« 22 » апреля 2023 г.



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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНО
ГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "ВИТЯЗЬ"
МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
КРЫМСКИЙ
РАЙОН

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ВИТЯЗЬ"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
DN: C=RU, S=Краснодарский край,
STREET=ул. Синева 9, L=город Крымск,
T=ДИРЕКТОР, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ВИТЯЗЬ"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРЫМСКИЙ РАЙОН", ОГРН=1022304060899,
СНИЛС=06819456501, ИНН ЮЛ=2337016788,
ИНН=233700752006, E=buh-soh41@mail.ru,
G=Владимир Георгиевич, SN=Андреев, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ВИТЯЗЬ"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-06-07 12:14:44
Foxit Reader Версия: 9.7.2

г.Крымск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	3
1.2 Цель Программы.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы.....	3
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.....	3
2.2. Объем программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно – тренировочный план.....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практике.....	19
2.8. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	21
III. Система контроля.....	24
3.1. Требования к результатам программы.....	24
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.....	26
3.3. Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	27
IV. Рабочая программа.....	38
4.1 Этапы и периоды подготовки.....	38
4.2 Программный материал для ЭНП – 1.....	41
4.3 Программный материал для ЭНП – 2, ЭНП – 3.....	44
4.4 Программный материал для УТЭ – 1, УТЭ – 2, УТЭ – 3.....	47
4.5 Программный материал для УТЭ – 4, УТЭ – 5.....	52
4.6 Учебно – тематический план.....	56
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	58
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	60
6.1 Материально – технические условия реализации программы.....	60
6.2 Кадровые условия реализации программы.....	64
6.3 Информационно – методические условия реализации программы.....	65

I Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) 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 РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее — ФССП), примерной дополнительной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта РФ от 14 декабря 2022 г. № 1230.

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

— Образовательные, которые нацелены на формирование основ знаний по физической культуре и спорту, а также основ техники жизненно важных двигательных умений и навыков;

— Развивающие, физическая работоспособность человека во многом определяется уровнем развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).

— Воспитательные, характеризуются развитием личностных качеств человека (воспитание нравственных качеств и поступков человека – уважение, терпение и др., содействие развитию интеллекта и психомоторных функций, формированию потребности и интереса к физической культуре и спорту, содействие самосовершенствованию личности в процессе занятий физической культурой и спортом;

— Спортивные – это совершенствование знаний, умений и навыков, для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки – «обучающая» и что конечная цель многолетнего процесса – подготовка высококвалифицированных футболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям.

II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Продолжительность спортивной подготовки установлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

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

При этом, при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более трех лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось или исполнится 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшим нормативы по общей физической и технической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, желающие пройти спортивную подготовку, которым в текущем году исполнилось или исполнится 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшим нормативы по общей физической и технической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Минимальные требования к срокам реализации этапов подготовки, к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлены в таблице № 1

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость минимальная (человек)	Наполняемость ¹ максимальная (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14	28
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12	24

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Учебно – тренировочный процесс направлен на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше Года	до трех лет	Свыше трех лет
Допустимое Количество часов в неделю по ФССП	4,5 – 6	6 – 8	10 – 12	12 – 16
Допустимое количество часов в год по ФССП	234 – 312	312 – 416	520 – 624	624 – 832
Количество часов в неделю по Программе	5	6	10	12
Количество часов в год по Программе	260	312	520	624

¹ Пункт 4.3 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 августа 2022 г., № 69795)

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

Учебно – тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно–тренировочным планом круглогодичной подготовки.

Основной формой организации тренировки является учебно – тренировочное занятие.

Продолжительность одного учебно – тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – до двух часов;
- на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно – тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна превышать более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно – тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

МБУ ДО СШ «Витязь» включает в учебно – тренировочный процесс самостоятельную подготовку, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно – тренировочным планом.

При необходимости объединяет, на временной основе, учебно – тренировочные группы для проведения учебно – тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

При необходимости проводит учебно – тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно – тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения техники безопасности.

Учебно – тренировочное занятие строится в соответствии с методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. Применяются такие виды учебно – тренировочных занятий как:

- учебно – тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, командные);
- учебно – тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

2.3.1. Учебно – тренировочные занятия.

К проведению учебно – тренировочных занятий предъявляются следующие основные требования:

- воздействие учебно – тренировочного занятия должно быть всесторонним: воспитательным, оздоровительным и специальным;
- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;
- в процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения;
- каждое учебно – тренировочное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями;

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В *подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация обучающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание учебно – тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части это функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач учебно – тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

- задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно – силовых качеств решают в первой половине основной части.
- задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть учебно – тренировочного занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающегося в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач, в подготовке обучающихся используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения учебно – тренировочного занятия, являются групповые и индивидуальные 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 обучающихся.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель учебно – тренировочного занятия это ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

2.3.2. Виды и продолжительность учебно – тренировочных мероприятий представлены в таблице № 3.

Таблица 3

Учебно – тренировочные мероприятия

N 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)
1. Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14

1.4.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно – тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно – тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	7	14
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	Участники соревнований регионального уровня и выше по поручению врача	
2.3.	Учебно – тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	1 раз в год	1 раз в год
2.4.	Учебно – тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно – тренировочные мероприятия	-	до 60 дней

2.3.3. Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

— соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий, и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности представлен в таблице № 4

Таблица 4

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды 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
Контрольные	3	4	3	1
Основные	1	3	1	1

2.3.4. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно – тренировочного процесса.

Обучающиеся должны овладеть принятой в футболе терминологией, овладеть основными методами построения учебно – тренировочного занятия, разминки, основной части и заключительной части.

Тренер – преподаватель привлекает обучающихся в роли помощника тренера – преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Для решения этих задач учебно – тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

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

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях, судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей – стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести учебно – тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера – преподавателя;

Для получения званий судьи каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований по футболу;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и (или) в качестве помощника главного судьи.

Спортсменам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья».

2.3.5. Медико-восстановительные мероприятия.

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

Восстановительные мероприятия подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно – тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.3.6. Работа по планам самостоятельной подготовки.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно – тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно – тренировочным планом, который включает в себя период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно – тренировочным планом.

Подготовка спортсменов по планам самостоятельной подготовки осуществляется в период активного отдыха, в периоды отсутствия тренера – преподавателя (командировки, болезнь, отпуск), в выходные и праздничные дни. Содержание подготовки может включать общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (без использования тренажеров и спортивного оборудования), техническую подготовку (совершенствование навыков), теоретическую подготовку, психологическую подготовку (овладение приемами саморегуляции и самоконтроля) и восстановительные мероприятия.

2.3.7. Тестирование и контроль.

Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

Трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно – тренировочного процесса, рассчитывается исходя из объемов ФССП по виду спорта «футбол».

Учебно – тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно – тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывного учебно – тренировочного процесса), рассчитанный на 52 недели в год.

Объем учебно – тренировочной нагрузки представлен в таблице № 5

ОБЪЕМ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 5

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки															
	ЭНП I		ЭНП II		ЭНП III		УТЭ I		УТЭ II		УТЭ III		УТЭ IV		УТЭ V	
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		%
	Недельная нагрузка в часах															
	4,5 – 6		6 – 8		6 – 8		10 – 12		10 – 12		10 – 12		12 – 16		12 – 16	
Общая физическая подготовка	34 – 44	13 – 17	40 – 53	13 – 17	40 – 53	13 – 17	68 – 88	13 – 17	68 – 88	13 – 17	68 – 88	13 – 17	81 – 106	13 – 17	81 – 106	13 – 17
Специальная физическая подготовка	–	–	–	–	–	–	36 – 47	7 – 9	36 – 47	7 – 9	36 – 47	7 – 9	56 – 68	9 – 11	56 – 68	9 – 11
Участие в спортивных соревнованиях	2 – 5	1 – 2	3 – 6	1 – 2	3 – 6	1 – 2	36 – 42	7 – 8	36 – 42	7 – 8	36 – 42	7 – 8	44 – 50	7 – 8	44 – 50	7 – 8
Техническая подготовка	117 – 135	45 – 52	134 – 153	43 – 49	134 – 153	43 – 49	182 – 203	35 – 39	182 – 203	35 – 39	182 – 203	35 – 39	112 – 125	18 – 20	112 – 125	18 – 20
Тактическая, теоретическая, психологическая	2 – 5	1 – 2	3 – 6	1 – 2	3 – 6	1 – 2	36 – 47	7 – 9	36 – 47	7 – 9	36 – 47	7 – 9	68 – 81	11 – 13	68 – 81	11 – 13
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	10 – 15	2 – 3	10 – 15	2 – 3	10 – 15	2 – 3	12 – 19	2 – 3	12 – 19	2 – 3
Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8 – 13	3 – 5	9 – 16	3 – 5	9 – 16	3 – 5	10 – 21	2 – 4	10 – 21	2 – 4	10 – 21	2 – 4	50 – 69	8 – 11	50 – 69	8 – 11
Интегральная подготовка	83 – 94	32 – 36	106 – 122	34 – 39	106 – 122	34 – 39	104 – 125	20 – 24	104 – 125	20 – 24	104 – 125	20 – 24	162 – 181	26 – 29	162 – 181	26 – 29
Общее количество часов в год	260		312		312		520		520		520		624		624	

2.5 Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы – формирование гармонично развитой личности, духовно нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

- создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств;
- формирование патриотических чувств, морально – этических и волевых качеств обучающихся;
- совершенствование навыков здорового образа жизни;
- профилактика правонарушений;

Воспитательная работа – это важная составляющая учебно – тренировочного процесса.

При составлении планов воспитательной работы учитывается год обучения и уровень спортивной подготовленности обучающихся.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

- патриотическое воспитание обучающихся;
- здоровье сбережение;
- проф. ориентационная деятельность;
- развитие творческого мышления;
- безопасность жизнедеятельность.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 6

Таблица 6

Этап начальной подготовки			
№	Наименование работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровье сбережение			
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: — формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; — подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; Для всех этапов начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения.	Февраль, август.

2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>— 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);</p> <p>Для всех этапов начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения.</p>	Январь, сентябрь Восстановительные – по назначению
Патриотическое воспитание обучающихся			
3.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития Футбола в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в крае, в районе).	<p>Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, ветеранов спорта с обучающимися, торжественные открытия соревнований, с применением государственной символики (флаг, гимн).</p> <p>Для всех этапов начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения.</p>	Апрель.
4.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <p>— физкультурных и спортивно – массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных мероприятиях;</p> <p>— тематических физкультурно – спортивных праздниках, организуемых, в том числе МБУ ДО СШ «Витязь». Для всех этапов начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения.</p>	Май, июнь.
Развитие творческого мышления			
5.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных достижений)	<p>Показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <p>— формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p> <p>— развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважение; Для всех этапов начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения.</p> <p>— правомерное поведение болельщиков; Для ЭНП – 2, ЭНП – 3.</p> <p>— расширение общего кругозора спортсменов. Для ЭНП – 2, ЭНП – 3.</p>	Август, сентябрь.
6.	Безопасность жизнедеятельности	Инструктажи по технике безопасности.	Октябрь.

Учебно – тренировочный этап

№	Наименование работы	Мероприятия	Сроки проведения
Проф. ориентационная деятельность			
—	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: — практическое и теоретическое изучение и применение правил футбола и терминологии, принятой в футболе; — приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника спортивных соревнований; — приобретение навыков самостоятельного судейства; — формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	УТЭ – 1 – апрель, май. УТЭ – 2, УТЭ – 3 – сентябрь, октябрь. УТЭ – 4, УТЭ – 5 – октябрь – декабрь, февраль.
—	Инструкторская практика	Учебно – тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: — освоение навыков организации и проведения учебно – тренировочных занятий, в качестве помощника тренера – преподавателя, инструктора; — составление конспекта учебно – тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; — формирование навыков наставничества; — формирование сознательного отношения к учебно – тренировочному и соревновательному процессам; — формирование к склонности к педагогической работе.	УТЭ – 1 – апрель, май. УТЭ – 2, УТЭ – 3 – сентябрь, октябрь. УТЭ – 4, УТЭ – 5 – октябрь – декабрь, февраль.
Здоровье сбережение			
—	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: — формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей для обучающихся на учебно – тренировочных этапах 1, 2 и 3 годов обучения. — непосредственное участие в днях здоровья и спорта, спортивных фестивалей; — подготовка и участие, в пропагандистских акциях по формированию здорового образа жизни;	Июнь, июль, август.

— Режим питания и отдыха	Практическая деятельность, восстановительные процессы обучающихся: — формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно – тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Январь, сентябрь. Восстановительные – по назначению
Патриотическое воспитание обучающихся		
— Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли).	а) беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; б) посещение мест воинской доблести, памятников героям ВОВ; в) торжественные открытия соревнований, с применением государственной символики (флаг, гимн)	Май.
— Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие: а) в физкультурных, спортивно – массовых мероприятиях, парадах, церемониях открытия (закрытия), награждение на указанных мероприятиях; — тематических физкультурно – спортивных праздниках, организуемых МБУ ДО СШ «Витязь».	УТЭ – 1, УТЭ – 2, УТЭ – 3 – апрель, май, ноябрь. УТЭ – 4, март, апрель, ноябрь. УТЭ – 5 – апрель, май, ноябрь.
Развитие творческого мышления		
— Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных достижений)	— Семинары, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; — правомерное поведение болельщиков; — расширение общего кругозора спортсменов.	Февраль
— Безопасность жизнедеятельности	Инструктажи по технике безопасности.	Январь

2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним.

Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.):

«Допинг – это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время не соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг – контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий представлен в таблице № 7

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия	1 раз в год	Ознакомление обучающихся с понятием «допинга», исторический обзор проблемы допинга, последствия допинга для здоровья.
	Антидопинговая викторина "Играй честно".	1 раз в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в районе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обязательное получение сертификата.
	Родительское собрание	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопинговым правилам. Использовать памятки для родителей.
Учебно – тренировочный этап	Теоретические занятия	1 раз в год	Ознакомление обучающихся с нормативно – правовой базой антидопинговой работы, последствиями допинга для здоровья и имиджа, процедура допинг контроля,
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер – преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата	1 раз в год	Обязательное получение сертификата. Для тренеров – преподавателей, спортсменов, инструкторов – методистов.
	Родительское собрание	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе футбола. Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию «Юный спортивный судья».

Инструкторская и судейская практика на учебно – тренировочном этапе, начиная с первого года обучения позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации учебно – тренировочных занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

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

Занятия проводятся как во время учебно-тренировочной работы и соревнований, так и отдельно в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице № 8

Таблица 8

Этапы подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
УТЭ – 1	Привлечение к проведению учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике Судьи учебно – тренировочных игр	Сентябрь – июнь	Обучающиеся участвуют вместе с тренером – преподавателем в составлении планов учебно – тренировочного занятия. Систематическое изучение материала по судейской практике. Обучающиеся участвуют в судействе, под наблюдением тренера – преподавателя.
УТЭ – 2	Привлечение к проведению учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя. Судьи учебно – тренировочных игр. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике	Сентябрь – июнь	Обучающийся должен определить и исправить ошибки в выполнении упражнений. Обучающиеся участвуют в судействе, под наблюдением тренера – преподавателя Систематическое изучение материала по судейской практике.
УТЭ – 3	Привлечение к проведению учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя. Судьи учебно – тренировочных игр Участие в организации и проведении Первенства района Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике	Сентябрь – июнь	Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Судейство игр в процессе учебно – тренировочных занятий. Оказывают помощь в подготовки поля для игр Первенства (разметка, ворота) Систематическое изучение материала по судейской практике.

УТЭ – 4	Самостоятельное проведение учебно – тренировочных занятий с новичками спортивной школы. Привлечение к судейству контрольных игр. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике	Сентябрь – июнь	Обучающийся самостоятельно составляет план конспект учебно – тренировочного занятия, Судить игры в качестве судьи в поле Систематическое изучение материала по судейской практике.
УТЭ – 5	Самостоятельное проведение учебно – тренировочных занятий с новичками спортивной школы. Привлечение к судейству контрольных игр. Участие в организации и проведении Первенства района. Теоретические занятия по инструкторской и судейской практике	Сентябрь – июнь	Обучающийся самостоятельно составляет план конспект учебно – тренировочного занятия, Судить игры в качестве судьи в поле. Самостоятельно составить положение о проведении первенства по футболу, Систематическое изучение материала по судейской практике.

2.8 Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов.

Медицинский контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- каждый поступающий, должен иметь медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год).

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на четыре типа – педагогические, медико-биологические, гигиенические и психологические.

Педагогические средства восстановления – рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма, рациональное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение учебно – тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов, широкое использование переключений деятельности спортсмена, введение восстановительных микроциклов, правильное построение отдельного учебно – тренировочного занятия (создание эмоционального фона) индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

Медико-биологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Этап подготовки и сроки проведения – значения не имеют. (Рациональное питание, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа, прием белковых препаратов, спортивных напитков)

Гигиенические средства восстановления это ежедневные мероприятия. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания и тренировочной нагрузки. Применяются на протяжении календарного года, на всех этапах подготовки. Данные мероприятия находятся на самоконтроле у обучающихся.

Психологические средства восстановления применяются в течение календарного года, в совокупности с педагогическими средствами восстановления. Сроки проведения – в мезо- и микроциклах, от микроцикла к микроциклу, в процессе отдельного занятия или после него, особенно при подготовке к соревнованиям или непосредственно в самих соревнованиях после окончания соревновательного периода

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно – тренировочных занятиях.

Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 9

Таблица 9

Средств о восстано вления	ЭТАП ПОДГОТОВКИ											
	ЭНП – 1											
	Янва рь	Февр аль	Март	Апре ль	Май	Июнь	Июль	Авгу ст	Сент ябрь	Октя брь	Нояб рь	Дека брь
Педагог ические средства восстано	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

вления													
Медико-биологические средства восстановления											+	+	+
Гигиенических средств восстановления	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Психологические средства восстановления			+	+	+	+	+	+	+	+			
ЭНП – 2, ЭНП – 3													
Педагогические средства восстановления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Медико-биологические средства восстановления											+	+	+
Гигиенических средств восстановления	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Психологические средства восстановления			+	+	+	+	+	+	+	+			
УТЭ – 1, УТЭ – 2, УТЭ – 3.													
Педагогические средства восстановления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Медико-биологические средства восстановления											+	+	+

Гигиенические средства восстановления	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	
Психологические средства восстановления			+	+	+	+	+	+	+	+			
УТЭ – 4, УТЭ - 5													
Педагогические средства восстановления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Медико-биологические средства восстановления											+	+	+
Гигиенические средства восстановления	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	
Психологические средства восстановления			+	+	+	+	+	+	+	+			

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно – тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов, овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения, овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно – тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, умение

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период, развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера – преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно – тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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 и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования

спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной 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.

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки.

Виды аттестации спортсменов: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного 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.

Неудовлетворительные результаты или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Организация, обязана создать условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации. Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап подготовки условно.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, отчисляются.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая

аттестация, завершающая освоение дополнительной образовательной программы по виду спорта «футбол», является обязательной.

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании, (свидетельство об окончании обучения). Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть Программы и (или) отчисленным из организации, осуществляющей образовательную деятельность, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

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

Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся.

Целью сдачи приёмных нормативов является – выявление перспективных детей для зачисления;

Целью сдачи контрольно – переводных нормативов является – измерение различных показателей по спортивной подготовке обучающихся, для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Основные задачи проведения промежуточной аттестации:

- упорядочение контроля над учебно – тренировочным процессом;
- повышение ответственности каждого тренера – преподавателя за результаты работы, степени освоения спортсменами Программы;
- учёт подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей спортсменов;
- выявление уровня развития двигательных качеств;
- выявление уровня овладения техническими навыками.

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

Таблица 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	ЭНП – 1		ЭНП – 2		ЭНП – 3	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
1.	Челночный бег 3 * 10	С	не более		не более		не более	
			-	-	9,30	10,30	9,20	10,20
2.	Бег 10 м с высокого	С	не более		не более		не более	

	старта		2,35	2,50	2,30	2,40	2,25	2,35
3.	Бег 30 м	С	не более		не более		не более	
			-	-	6,0	6,5	5,8	6,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее		не менее		не менее	
			100	90	120	110	140	130
Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
5.	Ведение мяча 10 м	С	не более		не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20	2,90	3,10
6.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	С	не более		не более		не более	
			-	-	8,60	8,80	8,70	8,90
7.	Ведение мяча 3*10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	С	не более		не более		не более	
			-	-	11,60	11,80		
8.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	С	не менее		не менее		не менее	
			-	-	5	4	5	4

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТЭ – 1		УТЭ – 2		УТЭ – 3		УТЭ – 4		УТЭ – 5	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»												
1.	Бег 10 м с высокого старта	С	не более		не более		не более		не более		не более	
			2,20	2,30	2,15	2,25	2,10	2,20	2,05	2,15	2,00	2,15
2.	Челночный бег 3 * 10	С	не более		не более		не более		не более		не более	
			8,70	9,00	8,60	8,70	8,50	8,20	8,00	8,10	7,50	8,00
3.	Бег на 30 м	С	не более		не более		не более		не более		не более	
			5,40	5,60	5,20	5,5	5,10	5,40	5,00	5,30	4,90	5,20
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	С	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	140	175	165	185	180	200	190	220	200
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	См	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	-	-	-	-	-	-	-	30	27
Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»												
6.	Ведение мяча 10 м	С	не более		не более		не более		не более		не более	
			2,60	2,80	2,50	2,70	2,45	2,60	2,40	2,55	2,35	2,50
7.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	С	не более		не более		не более		не более		не более	
			7,80	8,00	7,60	7,8	7,45	7,6	7,30	7,5	7,20	7,4
8.	Ведение мяча 3*10 м	С	не более		не более		не более		не более		не более	
			10,00	10,30	9,70	10,20	9,50	10,10	9,30	10,00	9,10	9,30
9.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
10.	Передача мяча в «коридор» (10попыток)	количество	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	

		о попаданий	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
			11.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	М	не менее		не менее		не менее		не менее
			-	-	8	6	10	8	12	9	13	10

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

12.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
13.	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»,

Методические рекомендации по организации приема контрольных, контрольно-переводных нормативов.

Бег 10 м с высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству обучающихся в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 10 метров, финишная отметка, стартовый пистолет и флажок.

Описание теста: По команде «На старт» испытуемые становятся к стартовой линии, не заступая за нее, в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера, начинается отсчёт времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Описание теста: Участник не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Результат: выполнение задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Бег 30 м.

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству обучающихся в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, свисток и флажок.

Описание теста: По команде «На старт» испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчёт времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами .

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами одновременно.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Рулетка, укрепленная на стене высотой 50 см от пола.

Описание теста: Обучающийся становится к стене боком, руки вытянуты вдоль туловища. Затем отодвигается от стены на 20-30 см, и выпрыгивает вверх с двух ног с места без помощи рук, пытаясь достать наивысшей точки. Разрешается три попытки.

Результат: Измерение высоты прыжка определяется в см. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча 10 м.

Проводится на поле с искусственным/натуральным покрытием, в специализированной спортивной обуви.

Оборудование: Секундомер ручной (механический/электронный), фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, фишки для разметки полигона, мяч № 4, мяч № 5 (в зависимости от возраста).

Описание теста: Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами, не считая остановки за финишной линией. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются

две попытки. Засчитывается лучший результат.

Результат:

Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега. Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Ведение мяча с изменением направления 10 м.

Проводится на поле с искусственным/натуральным покрытием, в специализированной спортивной обуви.

Оборудование: Секундомер ручной (механический/электронный), фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, стойки, мяч № 4, мяч № 5 (в зависимости от возраста).

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

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Ведение мяча 3x10 м.

Проводится на поле с искусственным/натуральным покрытием, в специализированной спортивной обуви.

Оборудование: Секундомер ручной (механический/электронный), фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, фишки для разметки поля, мяч № 4, мяч № 5 (в зависимости от возраста).

Описание теста: Ведение мяча 3x10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Обучающийся самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения.

Результат: Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Удар на точность по воротам (10 ударов).

Проводится на поле с искусственным/натуральным покрытием, в специализированной спортивной обуви.

Оборудование: Мяч № 4, мяч № 5 (в зависимости от возраста), ворота 5x2 или 7,32x2,44 (стандартные).

Описание теста: Обучающийся выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м, с 13 лет – 11 м.

Результат: Результат определяется количеством попаданий. Результат заносится в протокол.

Передача мяча в «коридор» (10 попыток).

Проводится на поле с искусственным/натуральным покрытием, в специализированной спортивной обуви. Обучающийся выполняет из центрального круга 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 * 1 и 2 * 2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

Оборудование: Тщательно отмеренное расстояние, барьеры или стойки для обводки высотой в 1,5 – 2 м., мяч № 4, мяч № 5.

Описание теста: В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры (стойки). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 см. одна от другой.

Результат: Результат определяется количеством точных попаданий мяча в коридор. Результат заносится в протокол.

Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года обучения).

Проводится на поле с искусственным/натуральным покрытием, в специализированной спортивной обуви.

Оборудование: Фишки для разметки поля, мяч № 4, мяч № 5.

Описание теста:

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

попытки. Засчитывается лучшая.

Вбрасывание мяча (вратарём). Вратарь находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу. Рабочая фаза - бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки с движением её в сторону броска, через голову, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Результат: Результат определяется дальностью броска в лучшей попытке. Результат заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Перечень тестов для этапа начальной подготовки

- 1 Что означает красная карточка, показанная судьёй футболисту?
 - a) **удаление;**
 - b) предупреждение.
2. Что означает жёлтая карточка показанная судьёй футболисту?
 - a) замечание
 - b) **предупреждение**
 - c) удаление
 - d) замена
- 2 Сколько минут идёт футбольный матч?
 - a) 45мин;
 - b) **90мин;**
 - c) 120мин.
- 3 Сколько таймов в футболе?
 - b) **2;**
 - c) 1;
 - d) 3.
11. Что такое допинг?
 - a) **Допинг – это одно или несколько нарушений антидопинговых правил, к которым относятся наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена, отказ от сдачи пробы, подмена пробы и т.д.**
 - b) Допинг – это биологически активная добавка к пище, не зарегистрированная на территории РФ
 - c) Допинг – только запрещенные вещества, способные улучшить спортивные результаты

Перечень тестов для учебно – тренировочного этапа

- 4 Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола?
- a) в 1868г., в Германии;
 - b) **в 1863г., в Англии;**
 - c) в 1854 г., в России.
- 5 Сколько человек выходит в состав судейской бригады, обслуживающий футбольный матч?
- a) человека;
 - b) человека;
 - c) **3 человека (судья и 2 судьи на линии).**
- 6 Сколько минут идёт футбольный матч?
- d) 45мин;
 - e) **90мин;**
 - f) 120мин.
- 7 Что означает красная карточка, показанная судьёй футболисту?
- c) **удаление;**
 - d) предупреждение.
- 8 Имеет ли право игрок, проводящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд?
- a) да;
 - b) **нет.**
- 9 В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе?
- a) в свою сторону;
 - b) **в сторону поля соперников;**
 - c) куда придётся (всё равно куда).
- 10 Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой?
- a) назначает 9-метровый удар;
 - b) назначает 10-метровый удар;
 - c) **назначает 11-метровый удар.**
- 11 Должен ли судья остановить игру, если мяч попадает в него и вновь отскакивает в поле?
- a) да;
 - b) **нет;**
 - c) по выбору судьи.
- 12 Количество игроков, играющих на поле вместе с вратарём?
- d) 10;
 - e) **11;**
 - f) 13.
- 13 Сколько таймов в футболе?
- e) **2;**
 - f) 1;
 - g) 3.
12. Что такое допинг?

d) Допинг – это одно или несколько нарушений антидопинговых правил, к которым относятся наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена, отказ от сдачи пробы, подмена пробы и т.д.

e) Допинг – это биологически активная добавка к пище, не зарегистрированная на территории РФ

f) Допинг – только запрещенные вещества, способные улучшить спортивные результаты

12 Что такое Запрещенный список?

a) Это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования спортсменами в соревновательный и внесоревновательный периоды

b) Это список субстанций и методов, запрещенных для использования несовершеннолетними спортсменами

c) Это перечень лекарств, продающихся без рецепта, но запрещенных к использованию во время соревнований

13 Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?

a) Да, если тренер спортсмена разрешит ему не сдавать пробу

b) Нет, спортсмен должен сдать пробу

c) Да, если у спортсмена уже куплен билет в кино на сеанс, который состоится в ближайшее время

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

4.1 Этапы и периоды подготовки.

Таблица 12

Этап подготовки	Период подготовки			
	Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период
	Обще подготовительный период	Специально подготовительный период		
ЭНП - 1	<p>Продолжительность – 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований.</p> <p>Средства: Упражнения по ОФП, общеразвивающего эффекта. Упражнения технической направленности, в соответствии возрасту. Методы: словесные, практические, наглядные.</p>	<p>Продолжительность – 7 недель или до первой игры. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований.</p> <p>Средства: Упражнения технической направленности, в соответствии возрасту. Методы: словесные, практические, наглядные.</p>	<p>Длительность – 29 недель. Участие в краткосрочных 1-2-х дневных соревнованиях, на протяжении всего периода. Без переходных микроциклов.</p>	<p>Продолжительность – от 9 недель. От последних соревнований и до начала подготовительного периода.</p>
ЭНП - 2	<p>Продолжительность – 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований.</p> <p>Средства: Упражнения по ОФП, общеразвивающего эффекта. Упражнения технической направленности, в соответствии возрасту. Методы: словесные, практические, наглядные</p>	<p>Продолжительность – 7 недель или до первой игры. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований.</p> <p>Средства: Упражнения технической направленности, в соответствии возрасту. Методы: словесные, практические, наглядные</p>	<p>Длительность – до 29 недель. Участие в первенстве Крымского района. Наличие переходного микроцикла зависит от длительности основного соревнования.</p>	<p>Продолжительность – от 9 недель. От последних соревнований и до начала подготовительного периода.</p>
ЭНП - 3	<p>Продолжительность – 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований.</p> <p>Средства: Упражнения по ОФП, общеразвивающего эффекта. Упражнения технической направленности, в соответствии возрасту. Методы: словесные, практические, наглядные</p>	<p>Продолжительность – 7 недель или до первой игры. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований.</p> <p>Средства: Упражнения технической направленности, в соответствии возрасту. Методы: словесные, практические, наглядные</p>	<p>Длительность – до 29 недель. Участие в первенстве Крымского района. Участие в первенстве Краснодарского края. Наличие переходного микроцикла в паузе между соревнованиями.</p>	<p>Продолжительность – от 9 недель. От последних соревнований и до начала подготовительного периода. Цель периода – восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течении длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху.</p>
ТЭ – 1	<p>Продолжительность – 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований.</p> <p>Средства:</p>	<p>Продолжительность – 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований.</p> <p>Средства: -</p>	<p>Длительность – до 29 недель. Участие в первенстве Крымского района. Участие в первенстве Краснодарского края. Наличие</p>	<p>Продолжительность – от 9 недель. От последних соревнований и до начала подготовительного периода. Цель периода - восстановить и оздоровить</p>

	Упражнения по ОФП, общеразвивающего эффекта. Упражнения технической направленности, в соответствии возрасту. Упражнения по СФП, направленного действия. Для развития основных физических качеств. Методы: словесные, практические, наглядные	Упражнения по СФП, направленного действия. Для развития основных физических качеств. Упражнения технической и тактической направленности, в соответствии возрасту. Методы: словесные, практические, наглядные	переходного микроцикла в паузе между соревнованиями.	спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течении длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху.
ТЭ – 2	Продолжительность – 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований. Средства: Упражнения по ОФП, общеразвивающего эффекта. Упражнения технической направленности, в соответствии возрасту. – Упражнения по СФП, направленного действия. Для развития основных физических качеств. Методы: словесные, практические, наглядные	Продолжительность – 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований. Средства: Упражнения по СФП, направленного действия. Для развития основных физических качеств. Упражнения технической и тактической направленности, в соответствии возрасту. Методы: словесные, практические, наглядные	Длительность – до 29 недель. Участие в первенстве Крымского района. Участие в первенстве Краснодарского края. Наличие переходного микроцикла в паузе между соревнованиями.	Продолжительность – от 9 недель. От последних соревнований и до начала подготовительного периода. Цель периода - восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течении длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху.
ТЭ – 3	Продолжительность – 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований. Средства: Упражнения по ОФП, общеразвивающего эффекта. Упражнения технической направленности, в соответствии возрасту. Упражнения по СФП, направленного действия. Для развития основных физических качеств. Методы: словесные, практические, наглядные	Продолжительность – 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований. Средства: Упражнения по СФП, направленного действия. Для развития основных физических качеств. Упражнения технической и тактической направленности, в соответствии возрасту. Методы: словесные, практические, наглядные	Длительность – до 29 недель. Участие в первенстве Крымского района. Участие в первенстве Краснодарского края. Наличие переходного микроцикла в паузе между соревнованиями.	Продолжительность – от 9 недель. От последних соревнований и до начала подготовительного периода. Цель периода - восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течении длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху.
ТЭ – 4	Продолжительность – 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований. Средства: Упражнения по ОФП, общеразвивающего эффекта. Упражнения технической направленности, в соответствии возрасту. Упражнения по СФП, направленного действия. Для развития основных физических качеств. Методы: словесные, практические, наглядные	Продолжительность – 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований. Средства: Упражнения по СФП, направленного действия. Для развития основных физических качеств. – Упражнения технической и тактической направленности, в соответствии возрасту. Игровые упражнения – направленные на рост спортивного мастерства	Длительность – до 29 недель. Участие в первенстве Краснодарского края. Наличие переходного микроцикла в паузе между соревнованиями.	Продолжительность – от 9 недель. От последних соревнований и до начала подготовительного периода. Цель периода - восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течении длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху.

		Методы: словесные, практические, наглядные		
ТЭ – 5	<p>Продолжительность – от 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований.</p> <p>Средства: Упражнения по ОФП, общеразвивающего эффекта. Упражнения технической направленности, в соответствии возрасту. Упражнения по СФП, направленного действия. Для развития основных физических качеств.</p> <p>Методы: словесные, практические, наглядные</p>	<p>Продолжительность – от 7 недель. По срокам необходимо отталкиваться от календаря соревнований.</p> <p>Средства: Упражнения по СФП, направленного действия. Для развития основных физических качеств. Упражнения технической и тактической направленности, в соответствии возрасту. Игровые упражнения – направленные на рост спортивного мастерства</p> <p>Методы: словесные, практические, наглядные</p>	<p>Длительность – до 29 недель. Участие в первенстве Краснодарского края. Наличие переходного микроцикла в паузе между соревнованиями.</p>	<p>Продолжительность – от 9 недель. От последних соревнований и до начала подготовительного периода. Цель периода - восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течении длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху.</p>

4.2 Программный материал учебно – тренировочных занятий для этапа начальной подготовки первого года обучения (ЭНП – 1)

№	Виды подготовки	Содержание
1.	Общая физическая подготовка	<p>Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении; Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки – различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа – поднимание опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног – различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением – упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p>
2.	Участие в спортивных соревнованиях	<p>Контрольные игры. Основные игры.</p>
3.	Техническая подготовка	<p>Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки. Вверх, вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной-двумя ногами с разбега.</p>

	<p>Для вратарей. Прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадам и прыжком.</p> <p>Удары по мячу ногами. Удары внешней частью подъема. Удары внутренней стороной стопы (щёчкой) Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.</p> <p>Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.</p> <p>Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.</p> <p>Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.</p>
4.	<p>Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Реакция на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.</p> <p>Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p> <p>Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях – начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).</p> <p>Теоретическая подготовка. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни</p>

		<p>человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)</p> <p>Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде</p> <p>Патриотическое воспитание обучающихся.</p> <p>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Правила игры в классическом, и мини – футболе.</p> <p>Психологическая подготовка.</p> <p>Организация и проведение тренировочных игр.</p> <p>Установка перед игрой и разбор проведенной игры.</p>
5.	<p>Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</p>	<p>Педагогические средства восстановления – создание эмоционального фона, индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.</p> <p>Гигиенических средств восстановления – требования к режиму дня, учебно – тренировочных занятий, отдыха, питания и тренировочной нагрузки.</p> <p>Психологические средства восстановления – ежедневное применение.</p> <p>Промежуточные нормативы – оценка уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно – переводных нормативов (испытаний).</p>
6.	<p>Интегральная подготовка</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Игра в мини – футбол</p>

4.3 Программный материал учебно – тренировочных занятий для этапа начальной подготовки второго и третьего года обучения (ЭНП–2, ЭНП–3)

№	Виды подготовки	Содержание
1	Общая физическая подготовка	<p>Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног – различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.</p> <p>Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными</p>

		<p>частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.</p>
2	Участие спортивных соревнований	в <p>Контрольные игры. Основные соревнования</p>
3	Техническая подготовка	<p>Техника передвижения. Ведения мяча. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, удары на точность в определенную цель. Остановка мяча – ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. Удары по мячу головой резиновым мячом. Простейший дриблинг (со сменой направления, обучение понимания смены ритма. Отбор мяча.</p>
4	Тактическая, теоретическая, психологическая	<p>Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча: Правильное расположение на футбольном поле. Реакция соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом: Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия: Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачу, низом или верхом, комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча. Тактика защиты: Индивидуальные действия: Выбор позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Выбор игровой ситуации и осуществление отбора мяча. Групповые действия: Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Тактика вратаря Выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после</p>

		<p>ловли) открывшемуся партнеру, занять правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.</p> <p>Теоретическая подготовка. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.) Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде Патриотическое воспитание обучающихся. Физическая культура и спорт в России. Правила игры в классическом, и мини – футболе. Воспитание морально – волевых качеств.</p> <p>Психологическая подготовка; Основы методики обучения и тренировки. Планирование спортивной тренировки и учет. Организация и проведение контрольных игр. Установка перед игрой и разбор проведенной игры.</p>
5	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Педагогические средства восстановления – создание эмоционального фона, индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.</p> <p>Гигиенических средств восстановления – требования к режиму дня, учебно – тренировочных занятий, отдыха, питания и тренировочной нагрузки.</p> <p>Психологические средства восстановления – ежедневное применение.</p> <p>Промежуточные нормативы – оценка уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно – переводных нормативов (испытаний).</p>
6	Интегральная подготовка	<p>Подвижные игры Игра в мини – футбол</p>

тренировочных групп первого, второго и третьего года обучения (УТЭ – 1, УТЭ – 2, УТЭ - 3)

№	Виды подготовки	Содержание
1.	Общая физическая подготовка	<p>Акробатические упражнения: Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.</p>
2.	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения для развития быстроты: Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д.</p>

	<p>«Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.</p> <p>Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления), то же, но с ведением мяча.</p> <p>Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</p> <p>Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p>Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.</p> <p>То же с отягощением.</p> <p>Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</p> <p>Прыжки в глубину.</p> <p>Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м.</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.</p> <p>Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</p> <p>Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</p> <p>Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.</p> <p>Толчки плечом партнера.</p> <p>Борьба за мяч</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости:</p> <p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, то же, но с ведением мяча.</p> <p>Переменный бег (несколько повторений в серии).</p> <p>Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.</p> <p>Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.).</p> <p>Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.</p> <p>Игры с уменьшенным по численности составом.</p> <p>Упражнения для развития ловкости:</p> <p>Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°.</p> <p>Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.</p> <p>Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.</p> <p>Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p> <p>Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.</p> <p>Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.</p>
3.	Участие в спортивных Соревнования краевого, районного уровня согласно календарного плана о

	соревнованиях	проведении официальных соревнований. Внутри школьные соревнования, контрольные и основные игры.
4.	Техническая подготовка	<p>Техника передвижения: Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.</p> <p>Удары по мячу ногой: Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.</p> <p>Удары по мячу головой: Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.</p> <p>Остановки мяча: Остановка с поворотом до 180° – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.</p> <p>Ведение мяча: Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10м.</p> <p>Обманные движения: Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.</p> <p>Отбор мяча: Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.</p> <p>Вбрасывание мяча: Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.</p> <p>Техника игры вратаря: Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.</p>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	<p>Тактика нападения.</p> <p>Индивидуальные действия: Маневрирование на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.</p> <p>Групповые действия: Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием</p>

		<p>различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.</p> <p>Игра в одно касание.</p> <p>Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.</p> <p>Правильно взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.</p> <p>Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.</p> <p>Командные действия.</p> <p>Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.</p> <p>Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.</p> <p>Тактика защиты.</p> <p>Индивидуальные действия:</p> <p>«закрывание», «перехват» и отбор мяча.</p> <p>Групповые действия:</p> <p>Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям.</p> <p>Создавать численное превосходство в обороне.</p> <p>Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».</p> <p>Командные действия:</p> <p>Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты.</p> <p>Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.</p> <p>Тактика вратаря:</p> <p>Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;</p> <p>Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах, ввод мяча в игру, организация атаки.</p> <p>Теоретическая подготовка.</p> <p>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде</p> <p>Патриотическое воспитание обучающихся.</p> <p>Воспитание морально – волевых качеств.</p> <p>Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.</p> <p>Обучение двигательных действий и воспитание физических качеств.</p> <p>Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки</p> <p>Основы техники и тактики в футболе</p> <p>Психологическая подготовка.</p> <p>Основы методики обучения и тренировки.</p> <p>Планирование спортивной тренировки и учет.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Установка перед игрой и разбор проведенной игры;</p>
6.	Инструкторская и судейская практика	<p>УТЭ – 1, УТЭ – 2 – Привлечение к проведению учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, теоретические занятия по инструкторской и судейской практике, судьи учебно – тренировочных игр.</p> <p>УТЭ – 3 – привлечение к проведению учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, судьи учебно – тренировочных игр, участие в организации и проведении Первенства района, теоретические занятия по инструкторской и судейской практике</p>
7.	Медицинские, медико – биологические,	<p>Педагогические средства восстановления – создание эмоционального фона, индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий,</p>

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	использование активного отдыха и расслабления. Гигиенических средств восстановления – требования к режиму дня, учебно – тренировочных занятий, отдыха, питания и тренировочной нагрузки. Психологические средства восстановления – ежедневное применение. Промежуточные нормативы – оценка уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно – переводных нормативов (испытаний).
8.	Интегральная подготовка	Подвижные игры Односторонние и двусторонние игры с заданием

4.5 Программный материал учебно – тренировочных занятий для учебно – тренировочных групп четвертого и пятого года обучения (УТЭ – 4, УТЭ – 5)

№	Виды подготовки	Содержание
1.	Общая физическая подготовка	<p>Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед, кувырки назад, соединение нескольких кувырков, перекаты и перевороты,</p> <p>Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p>Легкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.</p>
2.	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.), то же с ведением мяча. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления), то же, но с</p>

		<p>ведением мяча.</p> <p>Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p>Для вратарей:</p> <p>Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.</p> <p>Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.</p> <p>Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.</p> <p>Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p>Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением.</p> <p>Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</p> <p>Прыжки в глубину.</p> <p>Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м.</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.</p> <p>Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</p> <p>Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</p> <p>Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.</p> <p>Толчки плечом партнера.</p> <p>Борьба за мяч</p> <p>Для вратарей.</p> <p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами, в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями.</p> <p>Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.</p> <p>Сжимание теннисного (резинового) мяча.</p> <p>Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами).</p> <p>Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.</p> <p>Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.</p> <p>Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, то же, но с ведением мяча.</p> <p>Переменный бег (несколько повторений в серии).</p> <p>Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.</p> <p>Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.).</p>
--	--	---

		<p>Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.</p> <p>Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.</p> <p>Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.</p> <p>Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.</p>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	Соревнования краевого, районного уровня согласно календарного плана о проведении официальных соревнований. Внутри школьные соревнования, контрольные и основные игры.
4.	Техническая подготовка	<p>Техника передвижения. Совершенствовать различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.</p> <p>Техника владения мячом. Совершенствовать приемы, способы и разновидности ударов по мячу ногой и головой, остановок, отбора мяча с учетом игрового амплуи, задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации, в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности, в состоянии утомления.</p> <p>Техника игры вратаря. Совершенствовать технику владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.</p>
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	<p>Тактика нападения.</p> <p>Индивидуальные действия. Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника</p> <p>Групповые действия. Совершенствовать до автоматизма взаимодействия игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывать новые комбинации. Быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.</p> <p>Командные действия. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая</p>

		<p>индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Научиться перестраивать тактический план и ритм игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.</p> <p>Тактика защиты. Индивидуальные действия. Совершенствовать действия без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.</p> <p>Групповые действия. Совершенствовать организацию противодействия «комбинациям» в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.</p> <p>Командные действия. Совершенствовать игру в обороне по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков и тактику ведения игры будущих соперников.</p> <p>Тактика вратаря. Совершенствовать тактические способности и умения в игре в воротах и на выходе, организации атаки, руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.</p> <p>Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде Патриотическое воспитание обучающихся. Воспитание морально – волевых качеств. Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательных действий и воспитание физических качеств. Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки</p> <p>Психологическая подготовка. Организация и проведение соревнований. Установка перед игрой и разбор проведенной игры. Организация и проведение соревнований.</p>
6	Инструкторская и судейская практика	<p>УТЭ – 4 – самостоятельное проведение учебно – тренировочных занятий с новичками спортивной школы, привлечение к судейству контрольных игр, теоретические занятия по инструкторской и судейской практике.</p> <p>УТЭ – 5 – самостоятельное проведение учебно – тренировочных занятий с новичками спортивной школы, привлечение к судейству контрольных игр, участие в организации и проведении Первенства района, теоретические занятия по инструкторской и судейской практике</p>
7	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<p>Педагогические средства восстановления – создание эмоционального фона, индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.</p> <p>Гигиенических средств восстановления – требования к режиму дня, учебно – тренировочных занятий, отдыха, питания и тренировочной нагрузки.</p> <p>Психологические средства восстановления – ежедневное применение.</p> <p>Промежуточные нормативы – оценка уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно – переводных нормативов (испытаний).</p>
8	Интегральная подготовка	<p>Подвижные игры Односторонние и двусторонние игры с заданием</p>

4.6 Учебно – тематический план

Таблица 13

№	Содержание материала	Этапы подготовки							
		ЭНП – 1	ЭНП – 2	ЭНП – 3	УТЭ – 1	УТЭ – 2	УТЭ – 3	УТЭ – 4	УТЭ – 5
1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголизма и др.)	0,5	0,2	0,2	-	-	-	-	-
2	Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде	0,5	0,2	0,2	1	1	1	1	1
3	Патриотическое воспитание обучающихся.	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1
4	Физическая культура и спорт в России.	0,5	0,2	0,2	1	0,5	0,5	1	1
5	Правила игры в классическом футболе.	-	1	1	1	1	1	-	-
6	Правила игры в мини – футболе.	0,5	0,2	0,2	-	-	-	-	-
7	Воспитание морально – волевых качеств.	-	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	1
8	Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка. Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки	-	-	-	1	1	1	8	8
9	Обучение двигательных действий и воспитание физических качеств	-	-	-	1	1	1	5	5
10	Основы техники и тактики в футболе	-	-	-	1	1	1	8	8
11	Ознакомление обучающихся с понятием «допинга», исторический обзор проблемы допинга, последствия допинга для здоровья.	0,5	0,2	0,2	-	-	-	-	-

12	Ознакомление обучающихся с нормативно – правовой базой антидопинговой работы, последствиями допинга для здоровья и имиджа, процедура допинг контроля.	-	-	-	1	1	1	1	1
13	Общая физическая подготовка	34 – 44	40 – 53	40 – 53	68 – 88	68 – 88	68 – 88	81 – 106	81 – 106
14	Техническая подготовка	114 – 130	134 – 153	134 – 153	182 - 203	182 - 203	182 - 203	112 – 125	112 – 125
15	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36 – 47	36 – 47	36 – 47	56 – 68	56 – 68
16	Участие в спортивных соревнованиях	2 – 5	3 – 6	3 – 6	36 – 42	36 – 42	36 – 42	44 – 50	44 – 50
17	Медицинские, медико – биологические мероприятия. Углубленный медицинский осмотр.	3 - 4	4 – 5	4 – 5	3 – 6	3 – 6	3 – 6	5 – 9	5 – 9
	Восстановительные мероприятия	2 – 4	2 – 5	2 – 5	3 – 7	3 – 7	3 – 7	38 – 49	38 – 49
18	Тестирование и контроль	3 – 5	3 – 6	3 – 6	4 – 7	4 – 7	4 – 7	7 – 11	38 – 49
19	Интегральная подготовка	83 – 94	106 – 122	106 – 122	104 – 125	104 – 125	104 – 125	162 – 181	162 – 181
20	Тактическая подготовка	1	2	2	25 – 36	26 – 37	26 – 37	39 – 52	39 – 52
21	Психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	3	3
22	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10 – 15	10 – 15	10 – 15	12 – 19	12 – 19
23	Всего объём времени в год	260	312	312	520	520	520	624	624

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Учебно-тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и контроль;
- Система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида «футбол», возрастных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно – тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в Программе.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Краснодарского края, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий МО Крымский район.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных мероприятий.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общефизической и технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Требования к технике безопасности – учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско – преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно – тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности

Планирование и реализация объемов физической нагрузки должны учитывать наиболее подходящие периоды для развития определенных

физических качеств и способностей. Сенситивные периоды развития физических качеств, представлены в таблице № 14

Таблица 14

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики/Юноши	Девочки/Девушки
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 7 до 9 лет	7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9,10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Спортивные соревнования по виду спорта «футбол» проводятся в спортивной дисциплине, включенной во Всероссийский реестр видов спорта:

футбол	149 096 2 7 1 1 А
--------	-------------------

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально – технические условия реализации программы.

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

Материально – техническое обеспечение:

— наличие футбольного поля;

- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;
- обеспечение спортивным оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимый для прохождения спортивной подготовки представлен в таблице №15 и № 16

Таблица 15

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	Штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5)	Штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3)	Штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	Штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	Комплект	3

² С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, зарегистрированный № 67554)

6.	Манекен футбольный (для отработке ударов и обводки)	Комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	Комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	Штук	На группу 2
9.	Стойки для обводки	Штук	20
10.	Секундомер		На тренера - преподавателя 1
11.	Свисток		На тренера - преподавателя 1
12.	Тренажер "лесенка"	Штук	На группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки		На группу 50
14.	Флаги для разметки футбольного поля	Штук	6
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	Штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	Штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	Штук	На тренера - преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	Штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	Штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	Штук	12

Таблица 16

Спортивный инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование								
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
				Количество				
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

Минимальные требования к спортивной экипировке необходимой для прохождения спортивной подготовки представлен в таблице № 17 и № 18

Таблица 17

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	Штук	14

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	На обучающегося	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	На обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1
5.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	На обучающегося	-	-	1	1
6.	Свитер футбольный для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1
7.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
8.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	На обучающегося	1	1	2	1
9.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	На обучающегося	1	1	2	1
10	Шорты футбольные	штук	На обучающегося	1	1	2	1

11	Щитки футбольные	пар	На обучающегося	-	-	1	1
12	Бутсы футбольные	пар	На обучающегося	-	-	1	1

6.2 Кадровые условия реализации программы.

³Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

Руководящие работники – директор, заместитель директора по спортивно – массовой работе, заместитель директора по безопасности, заместитель директора по АХЧ;

Педагогические работники – тренер – преподаватель, инструктор – методист;

Иные работники – медицинская сестра, водитель, рабочий, специалист по связям с общественностью, специалист по закупкам, специалист по кадрам, тех.служащая.

Для проведения учебно – тренировочных занятий и участия в официальных соревнованиях на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера – преподавателя, допускается привлечение тренера – преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «футбол» (тренер – преподаватель – вратарей), а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер – преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области

³ Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (зарегистрирован Минюстом России 5.04.2016, регистрационный № 41679),

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2015 № 798н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей: в соответствии с установленными нормативными требованиями повышение квалификации тренеров – преподавателей проводится 1 раз в 3 года.

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

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;⁴
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.3 Информационно – методические условия реализации Программы Информационно-методические ресурсы.

Учебные:

- Программа подготовки футболистов РФС (6 – 9 лет);
- Программа подготовки футболистов РФС (10 – 14 лет);
- Программа подготовки футболистов РФС (15 –17лет);

Дидактические:

- Видеофильмы;
- Видеозаписи своих игр и игр соперника;
- Магнитная тактическая доска;

Контрольно – измерительные:

- Контрольные нормативы;
- Контрольно – переводные нормативы;
- Тесты по видам подготовки не связанные с физическими нагрузками.

Методические ресурсы:

Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов/ Б.Г.Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336с.

Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближённых воротах для тренировки техники игры/ Б.Г.Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 120с.

Р.Джоунз, Т. Трэнтер. Футбол. Тактика защиты и нападения. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 132с.

Варюшин В.В, Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. РФС 120с.

Организационно – методическое пособие для преподавателей урока

⁴ В соответствии п.5.2 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Редакция от 17.02.2023 (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)

физической культуры общеобразовательных учреждениях и тренеров – преподавателей детско – юношеских спортивных школ. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). РФС 107с.

Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6 – 12 лет (учебно – методическое пособие) Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2015. – 144с.

Спирин А., Будогосский. Футбол. Правило игры: Вопросы и ответы. Общественная ассоциация «Центр – «Футбольный арбитр», Коллегия футбольных арбитров – М.206с.

Шон Грин, перевод Некрасов В.А. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5 – 8 лет. Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009. – 153с.

Шамардин А.И., Шамардин А.А., Солопов И.Н. Функциональная подготовка футболистов различной игровой специализации. Учебно – методическое пособие. – 157с.