**I.** **Общие положения**

* 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
	по виду спорта «футбол» (далее – Программа)
	предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 № 1000 (далее – ФССП), Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1230 и иных нормативных документов муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Рекорд» Уссурийского городского округа (далее – Учреждения).
	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.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Таблица №1

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет) | Наполняемость групп(человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 10 |
| Этап совершенствование спортивного мастерства | не ограничения | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничения | 16 | 4 |

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

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

Максимальная численность учебно-тренировочной группы определяется с учетом требований техники безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и не превышает двукратного количества занимающихся минимальной наполняемости группы.

* 1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на всех этапах спортивной подготовки представлен в таблице №2.

Таблица №2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (один час равен 60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

* 1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» включают в себя:
		1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).
		2. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице №3

Таблица №3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предварительная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствование спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более учебно-тренировочных занятий, мероприятий в год | - | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия |  - | До 60 суток |

* + 1. Спортивные соревнования представлены в таблице №4

Таблица №4

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До 3 лет | Свыше 3 лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 3 | 5 |
| Основные | - | 1 | 4 | 5 | 10 |

* 1. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки, иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представленных в таблице №5, и утвержденного календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий представлен в таблице №6.

Таблица №5

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий**

**в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До 3 лет | Свыше 3 лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 9-11 | 7-9 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 7-9 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 7-8 | 7-8 | 10-12 | 9-11 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 45-52 | 43-49 | 35-39 | 18-20 | 9-11 | 7-9 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 7-9 | 11-13 | 19-20 | 26-29 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) |  |  | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 2-3 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5 | 3-5 | 2-4 | 8-11 | 8-11 | 8-11 |
| 8 | Интегральная подготовка (%) | 32-36 | 34-39 | 20-24 | 26-29 | 27-32 | 25-28 |

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенс твования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Объем физической нагрузки (%), в том числе: | **156** | **219** | **292** | **485** | **647** | **660** |
| 1.1. | Общая физическая подготовка (%) | 156 | 219 | 224 | 141 | 109 | 112 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 56 | 294 | 458 | 399 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 12 | 50 | 80 | 149 |
| 2. | Техническая подготовка (%) | 147 | 217 | 234 | 166 | 109 | 112 |
| 3. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%) | - | 9 | 56 | 99 | 207 | 376 |
| 4. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 12 | 25 | 43 | 14 |
| 5. | Медицинские и медикобиологические мероприятия (%) | 3 | 9 | 12 | 1 6 | 21 | 2 4 |
| 6. | Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 6 | 14 | 18 | 41 | 65 | 62 |
|  | Кол-во часов в год | **312** | **468** | **624** | **832** | **1092** | **1248** |

* 1. План воспитательной работы предназначен для планирования и организации системной воспитательной деятельности, реализуется в единстве учебно-тренировочной, соревновательной и вне учебной деятельности, осуществляемой совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания. Мероприятия воспитательной работы предусматривают приобщение обучающихся к Российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в Российском обществе на основе Российских базовых конституционных норм и ценностей; историческое просвещение, формирование Российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

Воспитательная работа в рамках учебно-тренировочной и соревновательной деятельность предоставлена в таблице №7.

Таблица №7

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. |  **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (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). | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свой город, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

* 1. Комплекс мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №8.

Таблица №8

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте**

**и борьбу с ним**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты  | «Честная игра» | 1-2 раза в год  | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие  | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  | 2раз в год | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| 4.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 6. Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год  | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоватьсясервисом по проверке препаратов  |
| 7. Семинар для тренеров  | «Виды нарушений антидопинговых правил»,«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | 1. Веселые старты  | «Честная игра» | 1 раз в год  | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год  | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 3. Семинар для спортсменов и тренеров  | «Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств» | 1 раз в год  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 4. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год  | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоватьсясервисом по проверке препаратов  |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства  | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год  | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»«Процедура допинг-контроля»«Подача запроса на ТИ»«Система АДАМС» | 1-2 раза в год  | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

* 1. Навыки инструктора и судьи практики осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются. На этапе высшего спортивного мастерства эти навыки совершенствуются.

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 тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера и т.д.

Для получения звания судьи по спорту занимающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

* составить положение о проведении первенства спортивной школы по футболу.
* участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
* провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
* участвовать в судействе официальных соревнований.
* судить игры в качестве судьи в поле.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, городских и региональных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

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

Программа предусматривает врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта;

выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий, образ жизни занимающихся, режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся спортсменов.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1–го, 2-го и 3-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические).

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

Таблица № 9

**Восстановительные мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предназначение | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Перед тренировочным занятием, игрой | Упражнения на растяжение | 3 мин. |
| Разминка | 10-20 мин |
| Массаж | 5-15 мин |
| Искусственная активизация мышц | Растирать массажным полотенцем |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. само- и гетерорегуляции |
| Во время тренировочного занятия, игры | Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) | 3-8 мин. |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | 3 мин. само- и гетерорегуляции |
| Сразу после тренировочного занятия, игры | Восстановительные упражнения- ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный | 8-10 мин. |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры | Локальный массаж, душ контрастный | 8-10 мин. |
| Реабилитация после травм | Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов | До полного восстановления, под наблюдением врача |

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Средства общего воздействия (массажи, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Средства общего воздействия (массажи, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

**III. Система контроля**

* 1. 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:
		1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

* + 1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол»
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 «баскетбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

* + 1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

* + 1. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды
Российской Федерации;

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

* 1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов
	и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
	2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
	по видам спортивной подготовки учитывают возраст, пол, а также особенности по виду спорта «футбол». Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлены в таблицах №№ 10-13.

Таблица № 10

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления**

**и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 1.1 | Челночный бег 3х10 | с | не более | не более |
|  - | - | 9,30 | 10,30 |
| 1.2 | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | не более |
| 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 1.3 | Бег на 30 м  | с | не более | не более |
| - | - | 6,0 | 6,5 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 100 | 90 | 120 | 110 |
| 1. Норматив технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 2.1 | Ведение мяча 10 м | с | не более | не более |
| 3,20 | 3,40 | 3,00 | 3,20 |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления 10 м  | с | не более | не менее |
| - | - | 8,60 | 8,80 |
| 2.3 | Ведение мяча 3х10 м | с |  | не менее |
| - | - | 11,60 | 11,80 |
| 2.4 | Удар на точность по воротам (10 ударов ) | Количество попаданий | не менее | не менее |
|  |  | 5 | 4 |

Таблица №11

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления**

**и перевода обучающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 1.1 | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 2,20 | 2,30 |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 | с | не более |
| 8,70 |  9,00 |
| 1.3 | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,40 | 5,60 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 140 |
| 1.5 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее |
| 30 | 27 |
| 1. Норматив технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 2.1 | Ведение мяча 10 м | с | не более |
| 2,60 | 2,80 |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления 10 м  | с | не более |
| 7,80 | 8,00 |
| 2.3 | Ведение мяча 3х10 м | с | не более |
| 10,00 | 10,30 |
| 2.4 | Удар на точность по воротам (10 ударов ) | Количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5 | Передача мяча в «коридор» (10 ударов)  | Количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6 | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее |
| 8 | 6 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды:«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,«первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»  |

Таблица №12

**Нормативы общей физической и технической подготовки,**

**уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления**

**и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 1.1 | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 1,95 | 2,10 |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 | с | не более |
| 7,40 | 7,80 |
| 1.3 | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,80 | 5,00 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 215 |
| 1.5 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее |
| 35 | 27 |
| 1. Норматив технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 2.1 | Ведение мяча 10 м | с | не более |
| 2,25 | 2,40 |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления 10 м  | с | не более |
| 7,10 | 7,30 |
| 2.3 | Ведение мяча 3х10 м | с | не более |
| 8,50 | 8,70 |
| 2.4 | Удар на точность по воротам (10 ударов ) | Количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5 | Передача мяча в «коридор» (10 ударов)  | Количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6 | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее |
| 15 | 12 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды: «второй спортивный разряд» |

Таблица №13

**Нормативы общей физической и технической подготовки,**

**уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления**

**и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства**

**по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения |
| мальчики | девочки |
| 1. Норматив общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 1.1 | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более |
| 1,90 | 2,05 |
| 1.2 | Челночный бег 3х10 | с | не более |
| 7,15 | 7,50 |
| 1.3 | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,40 | 4,60 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 250 | 215 |
| 1.5 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее |
| 40 | 30 |
| 1. Норматив технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»
 |
| 2.1 | Ведение мяча 10 м | с | не более |
| 2,10 | 2,30 |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления 10 м  | с | не более |
| 6,60 | 6,90 |
| 2.3 | Ведение мяча 3х10 м | с | не более |
| 8,30 | 8,60 |
| 2.4 | Удар на точность по воротам (10 ударов ) | Количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.5 | Передача мяча в «коридор» (10 ударов)  | Количество попаданий | не менее |
| 5 | 4 |
| 2.6 | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее |
| 18 | 15 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды: «первый спортивный разряд» |

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

* 1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблицах №№ 14-16

Таблица № 14

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовке

|  |
| --- |
| Общая физическая подготовка |
| Строевые упражнения | Основанные стойки, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время; размыкание и смыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении; повороты на месте; упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. |
| ОРУ | Упражнения без предметов, упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка), упражнения в движении: ходьба (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо); бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановками по сигналу, с заданием, с предметом в руках; прыжки на двух и одной ногах на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30 см. |
| Гимнастические упражнения | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, приставные шаги, шаги с подскоками, комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. |
| Упр. на развитие гибкости | Упражнения с широкой амплитудой движения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. |
| Упр. на развитие быстроты | Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5­10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов». «вызов номеров», «рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом. |
| Упр. на развитие ловкости | Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мяча в неподвижную цель. |
| Упр. на развитие силы | Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. |
| Упр. на развитие скоростно-силовых качеств | Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40­80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. 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». |
| Упр. на развитие выносливости | Равномерный и переменный бег до 400 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. |
| Упр. для вратарей | Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением. |
| Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам | «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».Баскетбол, русская лапта, пионербол. |
| Техническая подготовка |
| ГНП до года |
| Технические приемы в нападении и защите |  Изучение техники ведения мяча: с чередованием «стопа - бедро» одной ногой; с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа - бедро - голова». Изучение техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой. Изучение техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы, если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу. Изучение техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.  Изучение техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Изучение техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре. Изучение техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Обучение прыжкам: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега Обучение поворотам переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях. Обучение обводке соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута. Обучение жонглированию мяча. Подвижные игры. Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. |
| ГНП свыше года |
| Технические приемы в нападении и защите |  Закрепление техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель. Закрепление техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.  Закрепление техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.  Закрепление техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.  Закрепление техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре. Закрепление техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Закрепление техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Закрепление техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Закрепление остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях. Закрепление техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе).  Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута. Закрепление жонглированию мяча. Подвижные игры с мячом. Обучение ложным и обманным движениям Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов |
| Для вратарей |  Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. |
| Индивидуальные действия в нападении без мяча |  Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча. |
| Индивидуальные действия в нападении с мячом |  Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения 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 в нападении |  Взаимодействие двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. |
| Индивидуальные действия в защите |  Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. |
| Групповые действия в защите |  Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) отрывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. |
| Учебные и тренировочные игры | Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. |

Таблица № 15

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |
| --- |
| Общая физическая подготовка |
| Строевые упражнения |  Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание и смыкание в шеренге, в колонне, уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении |
| Общеразвивающие упражнения | Упражнения без предметов: Для рук и плечевого пояса - сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнение для мышц шеи - наклоны, вращения и повороты головы.Упражнения для туловища и формирования правильной осанки - в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.Общеразвивающие 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, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.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 и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. |
| Акробатические упражнения | Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. |
| Легкоатлетические упражнения | Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.Метание малого мяча на дальность и в цель. |
| Подвижные игры и эстафеты. | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.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. |
| Специальная физическая подготовка |
| Упражнения для развития быстроты. | Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов». «вызов номеров», «рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом. |
| Упражнения для развития скорости. | Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».Упражнения с быстрым переключением с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. 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». |
| Упражнения для развития специальной выносливости. | Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью. |
| Упражнения для развития ловкости. | Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места 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. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами». |
| Специальные упражнения | Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками. |
| Для вратарей. | Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. |
| Техническая подготовка |
| УТГ до трех лет |
| Технические приемы в нападении и защите | Закрепление техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.Закрепление техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.Закрепление техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.Закрепление техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.Закрепление техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:Закрепление техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.Закрепление техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.Закрепление техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.Обучение жонглированию мячаОбучение ложным и обманным движениямПодвижные игры с мячомПодготовка и сдача контрольно-переводных нормативовВосстановительные мероприятия |
| Для вратарей. | Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без нападения и с нападением. Ловля мяча на выходе.Отбивание мяча, катящегося и летящего, без падения и с падением. Отбивание мяча на выходе.Ввод мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.Ввод мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность. |
| **Тактическая подготовка** |
| Индивидуальные действия в нападении | Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. |
| Групповые действия в нападении | Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. |
| Командные действия в нападении | Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков в атаке флангом и через центр. |
| Индивидуальные действия в защите | Противодействие маневрированию, т.е. осуществлению «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. |
| Групповые действия в защите | Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. |
| Командные действия в защите. | Организация и построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот, тактика приема при ловли катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при ведении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. |
| Учебные и тренировочные игры. | Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе. |
| УТГ свыше трех лет |
| Общая физическая подготовка |
| Строевые упражнения | Построение и перестроение в шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.Общеразвивающие 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. У пражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.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 и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. |
| Акробатические упражнения. | Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. |
| Легкоатлетические упражнения. | Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.Метание малого мяча на дальность и в цель. |
| Подвижные игры и эстафеты. | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.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. |
| Спортивные игры. | Ручной мяч, русская лапта, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). |
| Специальная физическая подготовка |
| Упражнения для развития быстроты. | Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов». «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом. |
| Упражнения для развития скорости. | Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях 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). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. 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». |
| Упражнения для развития специальной выносливости. | Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью.Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. |
| Упражнения для развития ловкости. | Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места 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. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами». |
| Техническая подготовка |
| Технические приемы в нападении и защите | Совершенствование техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута. |
| Для вратарей. | Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на уступающее движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность. |
| Тактическая подготовка |
| Индивидуальные действия в нападении. | Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы. |
| Групповые действия в нападении. | Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последнен стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых стандартных ситуаций |
| Командные действия в нападении. | Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. |
| Индивидуальные действия в защите. | Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. |
| Групповые действия в защите. | Совершенствование слаженности действий и взаимодействий при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков. |
| Командные действия в защите. | Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне. |
| Учебные и тренировочные игры. | Переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. |

Таблица № 16

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |
| --- |
| Общая физическая подготовка |
| Строевые упражнения | Построение и перестроение в шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.Общеразвивающие 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. У пражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.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 и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. |
| Акробатические упражнения. | Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. |
| Легкоатлетические упражнения. | Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.Метание малого мяча на дальность и в цель. |
| Подвижные игры и эстафеты. | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.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. |
| Спортивные игры. | Ручной мяч, русская лапта, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). |
| Специальная физическая подготовка |
| Упражнения для развития быстроты | Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного День и ночь», «Вызов». «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом. |
| Упражнения для развития дистанционной скорости | Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях 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). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера,выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса обучающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. 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». |
| Упражнения для развития специальной выносливости. | Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. |
| Для вратарей. | Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места 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. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами». Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. |
| Техническая подготовка |
| Технические приемы в нападении и защите | Совершенствование техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.Судейская практикаОбучение ложным и обманным движениямПодвижные игры с мячомПодготовка и сдача контрольно-переводных нормативовКроссовая подготовкаВосстановительные мероприятияСовершенствование техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аутаСудейская практикаПодготовка и сдача контрольно-переводных нормативовВосстановительные мероприятия |
| Для вратарей | Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических действий |
| Тактическая подготовка |
| Индивидуальные действия в нападении | Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться в одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций. |
| Групповые действия в нападении | Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться в одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций. |
| Командные действия в нападении | Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство в игре головой, скоростную обводку и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения. |
| Индивидуальные действия в защите | Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников. |
| Групповые действия в защите | Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперника в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления. |
| Командные действия в защите | Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх. |
| Учебные и тренировочные игры | Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками. |

Таблица № 17

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

на этапе высшего спортивного мастерства

|  |
| --- |
| Общая физическая подготовка |
| Строевые упражнения | Построение и перестроение в шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении. |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.Общеразвивающие 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. У пражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.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 и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. |
| Акробатические упражнения. | Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. |
| Легкоатлетические упражнения. | Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.Метание малого мяча на дальность и в цель. |
| Подвижные игры и эстафеты. | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.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. |
| Спортивные игры. | Ручной мяч, русская лапта, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). |
| Специальная физическая подготовка |
| Упражнения для развития быстроты | Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного День и ночь», «Вызов». «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом. |
| Упражнения для развития дистанционной скорости | Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях 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). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера,выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. | Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса обучающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. 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». |
| Упражнения для развития специальной выносливости. | Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. |
| Для вратарей. | Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места 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. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами». Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. |
| Техническая подготовка |
| Технические приемы в нападении и защите | Совершенствование техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.Судейская практикаОбучение ложным и обманным движениямПодвижные игры с мячомПодготовка и сдача контрольно-переводных нормативовКроссовая подготовкаВосстановительные мероприятияСовершенствование техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аутаСудейская практикаПодготовка и сдача контрольно-переводных нормативовВосстановительные мероприятия |
| Для вратарей | Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических действий |
| Тактическая подготовка |
| Индивидуальные действия в нападении | Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться в одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций. |
| Групповые действия в нападении | Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться в одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций. |
| Командные действия в нападении | Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство в игре головой, скоростную обводку и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения. |
| Индивидуальные действия в защите | Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников. |
| Групповые действия в защите | Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперника в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления. |
| Командные действия в защите | Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх. |
| Учебные и тренировочные игры | Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками. |

* 1. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки представлен в таблице № 18.

 Таблица № 18

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 |  август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенство-вания спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительны образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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):

* наличие футбольного поля;
* наличие игрового зала;
* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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);

* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
* обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми**

**для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Наименование оборудования и спортивного инвентаря  | Единица измерения  | Количество изделий  |
| 1.  | Барьер тренировочный (регулируемый)  | штук | 10  |
| 2.  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)  | штук | 4  |
| 3.  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)  | штук | 4  |
| 4.  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)  | штук | 8  |
| 5.  | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)  | комплект | 3  |
| 6.  | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)  | комплект | 1  |
| 7.  | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой  | комплект | 4  |
| 8.  | Сетка для переноски мячей  | штук | на группу  |
| 2  |
| 9.  | Стойка для обводки  | штук | 20  |
| 10.  | Секундомер  | штук | на тренера-преподавателя  |
| 1  |
| 11.  | Свисток  | штук | на тренера-преподавателя  |
| 1  |
| 12.  | Тренажер «лесенка»  | штук | на группу  |
| 2  |
| 13.  | Фишка для установления размеров площадки  | штук | на группу  |
| 50  |
| 14.  | Флаг для разметки футбольного поля  | штук | 6  |
| Для спортивной дисциплины «футбол»  |
| 15.  | Ворота футбольные стандартные с сеткой  | штук | 2  |
| 16.  | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой  | штук | 2  |
| 17.  | Макет футбольного поля с магнитными фишками  | штук | на тренера-преподавателя  |
| 1  |
| 18.  | Мяч футбольный (размер № 3)  | штук | 14  |
| 19.  | Мяч футбольный (размер № 4)  | штук | 14  |
| 20.  | Мяч футбольный (размер № 5)  | штук | 12  |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»  |
| 21.  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)  | штук | 2  |
| 22.  | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками  | комплект | на тренера-преподавателя  |
| 1  |
| 23.  | Мяч для мини-футбола  | штук | на группу  |
| 14  |
| Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»  |
| 24.  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)  | штук | 2  |
| 25.  | Мяч для пляжного футбола  | штук | на группу  |
| 14  |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование  |
| № п/п  | Наименование  | Единица измерения  | Расчетная единица  | Этапы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации  | Этап соверше нствова ния спортив ного мастерс тва  | Этап высше го спорт ивног о масте рства  |
|  1 года | 2 года | 3 года |  До 3-х лет | Свыше 3-х лет |
| Количество  |
| Для спортивной дисциплины «футбол»  |
| 1.  | Мяч футбольный (размер № 3)  | штук  | на группу  | 14  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |
| 2.  | Мяч футбольный (размер № 4)  | штук  | на группу  | -  | 14  | 14  | 12  | -  | -  | -  |
| 3.  | Мяч футбольный (размер № 5)  | штук  | на группу  | -  | -  | -  | -  | 12  | 6  |  |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Манишка футбольная (двух цветов)  | штук  | 14  |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование  |
| № п/п  | Наименование  | Единица измерения  | Расчетная единица  | Этапы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершен-ствования спортивного мастерства  | Этап выс-шего спортив-ного мастерства  |
| количество  | срок эксплуа-тации (лет)  | количество  | срок эксплуа-тации (лет)  | количество  | срок эксплуа-тации (лет)  | количество  | срок эксплуа- |
| 1.  | Брюки тренировочные для вратаря  | штук | на обуча-ющегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 2.  | Гетры футбольные  | пар | на обуча-ющегося  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  |
| 3.  | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный  | штук | на обуча-ющегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 4.  | Костюм спортивный парадный  | штук | на обуча-ющегося  | -  | -  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 5.  | Костюм спортивный тренировочный  | штук | на обуча-ющегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 6.  | Перчатки футбольные для вратаря  | пар | на обуча-ющегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 0,5  | 1  | 0,5  |
| 7.  | Свитер футбольный для вратаря  | штук | на обуча-ющегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 8.  | Форма игровая (шорты и футболка)  | комплект | на обуча-ющегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 9.  | Футболка тренировочная с длинным рукавом  | штук | на обуча-ющегося  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  |
| 10  | Футболка тренировочная с коротким рукавом  | штук | на обуча-ющегося  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  |
| 11.  | Шорты футбольные  | штук | на обуча-ющегося  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  |
| 12.  | Щитки футбольные  | пар | на обуча-ющегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 0,5  | 1  | 0,5  |
| Для спортивной дисциплины «футбол»  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13.  | Бутсы футбольные  | пар  | на обуча-ющегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 0,5  | 1  | 0,5  |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»  |  |  |  |
| 14.  | Обувь для минифутбола (футзала)  | пар  | на обуча-ющегося  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 0,5  | 1  | 0,5  |

6.2. Кадровые условия реализации Программы: Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта.

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта. Формы повышения квалификации:

-краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.

-курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.

- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.

- дистанционные курсы повышения квалификации;

- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;

- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).

- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений.

- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства.

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1. Список литературных источников:

1. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов –

М.: Физкультура и спорт, 1990.

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998
2. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.
3. История физической культуры и спорта: учебник. – М.: ФиС, 2000.
4. Шамардин А. И. Функциональная подготовка футболистов. 2000;
5. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004;
6. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
8. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
9. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика 2007г.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
11. Годик М.А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
13. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. *Научно-методическая литература:*
14. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
15. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – Физ. культура / Г. П. Виноградов. - М.: Сов. спорт, 2009. - 328 с.
16. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
17. Зинкевич Д. А. Базовые основы силовой подготовки: учеб. пособие для студентов по направлению «Физическая культура» / Д. А. Зинкевич. – Челябинск, 2011. – 210с.
18. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт,

2004. – 264 с., ил.

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
2. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
4. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

7.3.2. Нормативные документы:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «16.11.2022г. № 1000».
6. Правила вида спорта «футбол», утверждённый Минспортом Российской Федерации».

7.3.3. Интернет-ресурсы

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/) Официальный интернет-сайт РУСАДА;
3. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org/) Официальный интернет-сайт ВАДА;
4. [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/) Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
5. [www.rossport.ru](http://www.rossport.ru/) Федеральное агентство по физической культуре и спорту;
6. [www.olympic.ru](http://www.rossport.ru/)Олимпийский комитет России;
7. http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebnotrenirovochnogo-protsessa-futbolista - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В. Козловский). Видео уроки и тренировки. Питание и здоровье;
8. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan-konspektuchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);
9. http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyx-futbolistov.html - Отбор юных футболистов;
10. http://footballtrainer.ru/phyhologyc/ - Психология футбола (психология игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);
11. http://footballtrainer.ru/metod/ - Методика и планирование;
12. http://footballtrainer.ru/goalkeeper/ - Подготовка вратарей;
13. http://ru.scribd.com/doc/119893555/- Основы подготовки футболистов.