Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского городского округа имени Александра Ефимовича Щербака»

Принята
на заседании
педагогического совета МБУДО
«ДЮСШ им.А.Е. Щербака»
Протокол № 1от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
И.о. директора
МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака»
_____ Е.А. Головин
Приказ № 109-ОД от 30.08.2023г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ»

(Разработана в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000)

Срок реализации программы:
- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

г. Новый Оскол, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ…….…..... **3**

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) ……. 3

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ... 3

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ …… **3**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ……... 3

2.2. Объем Программы……..... 3

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы …… 4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки …….. 5

2.5. Календарный план воспитательной работы ……... 7

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ……..…… 7

2.7. Планы инструкторской и судейской практики ……..... 7

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств ……..…..... 8

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ……....……..……..…. **11**

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях ……..……. 11

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……... 12

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки…….……. 12

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематический план) …….……..... 16

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ……... 37

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ……..... **37**

6.1. Материально-технические условия реализации Программы…… 37

6.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям…….. 40

7. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ…….. 41

8. ПРИЛОЖЕНИЯ……... 43

Приложение № 1 …… 43

Приложение № 2 ……..…… 44

Приложение № 3 …….....…… 47

Приложение № 4 ……..…… 49

Приложение № 5 ……..…… 52

Приложение № 6 ……..…… 56

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000[1] (далее - ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.3. Форма обучения – очная. Занятия проводятся на русском языке.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица 1

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

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6	10	12
Общее количество часов в год	312	312	520	624

[1] (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71480).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (индивидуальные, групповые, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия, указаны в таблице 3;
- спортивные соревнования, которые проводятся на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных мероприятиях, в объеме соревновательной деятельности, указанном в таблице 4;
- работа по индивидуальным планам (заданиям);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам (заданиям) 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.

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

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

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

Работа по индивидуальным планам (заданиям) спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	**Общая физическая подготовка**	17	17	14	13
2.	**Специальная физическая подготовка**	-	-	8	8
3.	**Участие в спортивных соревнованиях**	-	-	7	8
4.	**Техническая подготовка**	45	43	36	19
5.	**Тактическая подготовка**	0,2	0,2	5	8
6.	**Теоретическая подготовка**	1,6	1,6	1,9	2,5
7.	**Психологическая подготовка**	0,2	0,2	0,8	2
8.	**Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)**	1,3	1,3	0,8	0,6
9.	**Инструкторская практика**	-	-	1,5	1,5
10.	**Судейская практика**	-	-	1,5	1,5
11.	**Медицинские, медико-биологические мероприятия**	1,3	1,3	1,1	1
12.	**Восстановительные мероприятия**	1,3	1,3	1,5	8

13.	**Интегральная подготовка**	32	34	20	27

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 2 к Программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки. План представлен в приложении № 3 к Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований начиная с учебно-тренировочного этапа.

План проведения инструкторской и судейской практики

Таблица 6

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

календаря соревнований												
Участие в составлении положения соревнований					+	+					+	
Изучение правил соревнований	+	+	+									
Участие в судействе соревнований				+	+	+						

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

Планы восстановительных мероприятий для использования в процессе спортивной подготовки формируются тренерами-преподавателями в соответствии с учебно-тренировочными планами.

Планы восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, организационные возможности реализации таких мероприятий, в том числе мероприятий медико-биологического характера, а также наличие индивидуальных показаний отдельным обучающимся.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

При правильном использовании педагогических средств у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Это достигается умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у обучающихся способствуют упражнения общей физической подготовки, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств.

Для повышения работоспособности обучающихся при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья

обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Главным средством восстановления и повышения работоспособности обучающихся является питание.

В случае, когда занятия проводятся на твердом грунте или имели место перегрузки, у занимающихся часто появляются боли в области ахиллова сухожилия. Это объясняется микротравмами и воспалением волокон ахиллова сухожилия. В данной ситуации необходимо уменьшить тренировочные нагрузки и начать лечение.

Восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающихся, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать. К малым нагрузкам относятся такие, после выполнения которых, восстановление спортивной работоспособности наблюдается в тот же день. Работа, вызывающая снижение работоспособности на срок не более суток, была классифицирована как средняя нагрузка. Нагрузки, после которых восстановление работоспособности происходит не ранее чем через 48 часов, оцениваются как большие.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как на учебно-тренировочном занятии, так и в учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

• выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

• оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

• полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

• использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

• повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

• эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

• соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: аутогенная тренировка, психопрофилактика, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых, специально отвлекающие факторы, исключение отрицательных эмоций, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и особенно в группах совершенствования спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические мероприятия восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические

средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна.

Фармакологические средства применяются с учебно-тренировочного этапа начиная с 3 года обучения.

Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

По своей структуре легкоатлетические упражнения делятся на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения физических качеств: на скорость, выносливость, скоростно-силовые, сложно-координационные (прыжки).

Фармакологическая программа поддержки кроме общих для всех восстановительных средств, включает препараты узкоспециализированные.

План применения восстановительных средств

Таблица 7

Методы восстановления	**Месяцы**											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Педагогические	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+
Психологические	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+
Медико-биологические	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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:

3.1.1. **На этапе начальной подготовки:**

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

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

Нормативы
общей физической и технической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40

1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. **Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»**						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Нормативы
общей физической и технической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года СП)	см	не менее	
			30	27
2. **Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»**				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 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 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года СП)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд»	

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и технической подготовки

• **«Челночный» бег 3х10 м** выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке), бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта, по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент

пересечения финишной линии.

- **Бег на 10 м с высокого старта** выполняется в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке) с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- **Бег на 30 м** выполняется с высокого старта в спортивной обуви на поле стадиона (беговой дорожке). В каждом забеге участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- **Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами**. Проводится со взмахом руками или без взмаха рук.
- **Ведение мяча 10 м** выполняется в спортивной обуви на поле стадиона. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее двух (для НП) и не менее трех (для УТГ) касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега. Результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- **Ведение мяча с изменением направления 10 м** выполняется в спортивной обуви на поле стадиона. Мяч можно вести любым способом. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише – время бега. Результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- **Ведение мяча 3х10 м** выполняется в спортивной обуви на поле стадиона. Мяч можно вести любым способом. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта, судья на финише – время бега. Результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- **Удар на точность по воротам (10 ударов)** выполняется по неподвижному мячу поочередно в левую и правую половины ворот (по 5 ударов каждой ногой любым способом) с расстояния 16 м (10-12 лет – с расстояния 11 м). Футболисты посылают мяч по воздуху в заданную часть ворот, разделенную по вертикали. Учитывается сумма попаданий в ворота.
- **Передача мяча в «коридор» (10 попыток)** выполняется в «коридор» шириной 2 м, длиной 15 м. Футболисты посылают мяч по воздуху. Учитывается количество точных передач.
- **Вбрасывание мяча на дальность** выполняется двумя руками из-за головы с места (возможно выполнение в шаге) по коридору шириной 2 м. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Приложении № 6 к Программе.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

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

4.1.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержанием подготовительной части учебно-тренировочных занятий является:

- построение, сообщение задач занятия (до 5 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);
- «динамическая» разминка (варианты: на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.) обязательно под руководством тренера-преподавателя (5–10 минут).

В содержание заключительной части учебно-тренировочных занятий входят:

- медленный бег, ходьба (до 5 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера-преподавателя (до 5 минут);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведенным воспитательным воздействиям (например, выделение юных обучающихся, проявивших необходимые личностные качества в процессе тренировки), организационные моменты, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в частности – теоретическая, психологическая (до 10 минут).

В основную часть каждого занятия (обязательно комплексной, а не избирательной направленности) включается выполнение определенных двигательных заданий под непосредственным руководством тренера-преподавателя через интервалы отдыха, достаточные для полноценного текущего восстановления работоспособности.

Основная часть учебно-тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

1) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств;

2) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов общеразвивающих, подводящих и специальных физических упражнений.

Порядок использования упражнений основывается на учете принципов «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». За время занятий на этапе начальной подготовки обучающиеся должны пройти по возможности весь

подготовительно-тренировочный материал данных разделов или большую его часть.

Используются метод строго регламентированного упражнения (основной вариант – повторный) и соревновательный метод.

Программный материал (двигательные задания) для проведения основной части учебно-тренировочного занятия

В качестве представленного ниже программного материала используются тренировочные (двигательные) задания двух категорий:

1) преимущественно направленные на обучение техническим действиям, двигательным умениям и навыкам, сопряженные с развитием физических качеств;

2) преимущественно направленные на совершенствование физических качеств.

Наряду с совершенствованием физической подготовленности обучающихся используются подвижные и спортивные (по упрощенным правилам) игры. Игровые тренировочные задания формируются непосредственно тренером-преподавателем с учетом решаемых текущих задач спортивной подготовки.

Общая характеристика методики подготовки

Представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои

специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период

Основная задача этого периода - обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: обще- и специально-подготовительный.

На *общеподготовительном этапе* основная направленность тренировки - создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых.

На специально-подготовительном этапе учебно-тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.

Рекомендуется предусмотреть в нем *промежуточный подготовительный этап* продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере, на тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода.

Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, подвижные игры и т.п.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы».

В переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо - лечение и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К учебно-тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие «спортивной формы».

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов: конкретных задач на данный период тренировки, особенностей этапов и периодов подготовки, состояния «спортивной формы» игроков, технико-тактической подготовленности, необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними, общего режима деятельности (особенно учебы в общеобразовательной школе), климатических условий и др.

Наиболее существенным и объективным фактором является и взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме спортсменов и обусловливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы: повторность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузки, волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С педагогической - только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. На основании рабочих планов разрабатываются конспекты отдельных занятий**.**

Применяются комплексные и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке.

При планировании комплексных занятий в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий

I. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Технико-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2.Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

III. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ)

Общеподготовительные упражнения:

а) строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания

строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

б) ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

в) бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

г) прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места и др.

д) метания: на дальность и в цель: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

е) переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезать через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями {скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и

одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение , с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) с гимнастической палкой - наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену - поворот на 360°; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекаты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

в) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

г) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

Упражнения па гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом па скамейке поочередные наклоны к правой и левой

ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться па скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне по одному боком к скамейке) и др.;

б) на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из виса вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.

Акробатические и гимнастические упражнения - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений, с элементами футбола.

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 по упрощенным правилам - мини-футбол, ручной мяч, баскетбол.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Упражнения 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. Упражнения на гимнастической скамейке.

Развитие быстроты:

повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости:

разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы:

упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости*:*

равномерный и переменный бег до 1000 м, дозированный бег по пересеченной местности.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на ноле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

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

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вмести, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и 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, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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.

Тактика нападения

Индивидуальные действия 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 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. Взаимодействие двух и 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, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. 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. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. 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) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная подготовка представляет собой систему учебно-тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в футбол.

В стремлении победить слиты воедино действия всех членов команды, в их действиях находят отражение все стороны подготовки.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочные игры, контрольные игры и соревнования по футболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В задачи интегральной подготовки на этом этапе входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической, технической и тактической, технико-тактической с физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний.

После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на начальном этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных игроков в футбол. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-футбол.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку к двухсторонним играм и соревнованиям. Это целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность игровых действий в футболе и комплексное воздействие игровой деятельности, включая соревновательную.

Участие в соревнованиях на начальном этапе ограничивается в связи с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большей чувствительностью их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок.

Второй и третий года обучении на этапе начальной подготовки являются логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовках, проводится отбор отдельных спортсменов. Уменьшается процентное соотношение времени на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и интегральную подготовки.

Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

4.1.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

ОБЩАЯ 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» и т.п. 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°. 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» и т.п.

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 и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т.п. «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.

Для вратарей: рывки па 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 мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Приседания 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 продвижением, 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 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.п.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у 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.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, 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 но численности составом.

Для вратарей. Повторное непрерывное выполнение в течение 4-12 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°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.п.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами 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.

Освоение элементов техники и тактики (учебно-тренировочный этап 1-2 год спортивной подготовки)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости

от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропусканием мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

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

Тактика нападения

Индивидуальные действия. 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. 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. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «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. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны но принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося но земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Освоение элементов техники и тактики (учебно-тренировочный этап 3-й год спортивной подготовки)

Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя, без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью - летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

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

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. 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. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и

отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Освоение элементов техники и тактики (учебно-тренировочный этап 4-5-й год спортивной подготовки)

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, вы игрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие двигательных качеств, совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. 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

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

На учебно-тренировочном этапе основной задачей подготовки является приобщение детей к спортивной деятельности. Этот этап является самым важным с точки зрения подготовки будущего высококвалифицированного спортсмена, так как представляются широкие возможности для формирования двигательных навыков и умений, проявления индивидуальных наклонностей и способностей.

Эффективность любого двигательного действия зависит от уровня определенных физических способностей (первая ступень). Физические способности позволяют достигать результата в игре через технику конкретных приемов (вторая ступень), а технические приемы, в свою очередь, через тактические действия (третья ступень). Понятно, что, чем шире и современнее арсенал техники, тем больше возможности максимально использовать в игре физический потенциал; а чем шире арсенал техники и совершеннее, тем больше возможностей максимально реализовать в игре тактический потенциал.

В арсенале игроков в футбол соревновательных действий (приемов) много, и их надо выполнить многократно в течение одной встречи, а таких встреч в соревнованиях всегда несколько, поэтому очень важно добиться, чтобы все, что изучает спортсмен, он мог реализовать в игровых действиях, где слиты воедино техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т. п.

Интегральная подготовка на учебно-тренировочном этапе носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства интегральной подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Взаимосвязь физической и технической подготовок достигается, во-первых,

при развитии физических способностей, необходимых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, при развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью (превышающей соревновательную).

Средства интегральной подготовки

С позиции задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

Ведущие средства интегральной подготовки - упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов.

Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.

Упражнения на переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью одновременного совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных - отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.

Учебно-тренировочные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях как более высокая ступень тренировочных игр с определенными заданиями для подготовки к соревнованиям.

Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебно-тренировочных играх и установок в календарных.

Учебно-тематический план представлен в приложении № 4 к Программе.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам «футбол» и «мини-футбол (футзал)» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапов спортивной подготовки.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «мини-футбол» учитываются при составлении годового учебно-тренировочного плана.

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

5.4. 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 «футбол» и «мини-футбол (футзал)».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническая база и объекты инфраструктуры:

- футбольное поле;
- игровой зал;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт оборудованный;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 10, 10а);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 11, 11а);
- 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.

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 10

№ 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
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Таблица 10а

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
				Количество				
1	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-

3	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12

Таблица 11

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 11а

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)	
				коли-чество	срок эксплуа-тации (лет)	коли-чество	срок эксплуа-тации (лет)
1	Брюки футбольные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками в соответствии со штатным расписанием. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования 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 тренеров-преподавателей и иных работников должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н 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.

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

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Перечень информационно-методического обеспечения Программы

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008 - 152 с.
2. Годик М.Л. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006 - 272 с.
3. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008 - 304 с.
4. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007 - 288 с.
5. Петухов А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2006 - 232 с.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – М.: Советский спорт, 2001 – 248 с.
7. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства – М.: Советский спорт, 2003-239 с.
8. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022 – 512 с.
9. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022 – 512 с.
10. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022 – 512 с.
11. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями)
12. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
13. http: //www.minsport. gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
14. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
15. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

DVD

1. Губерт Фогельзингер. Видеотренер «Контроль мяча» - 88 мин.
2. Губерт Фогельзингер. Видеотренер «Дриблинг и финты» - 71 мин.
3. Губерт Фогельзингер. Видеотренер «Удары» - 105 мин.
4. Мэг Рэк . «Школа детского футбола для мальчиков и девочек» - 51 мин.
5. Английская премьер-лига «Золотые моменты» часть 1
6. Английская премьер-лига «Золотые моменты» часть 2
7. Английская премьер-лига «Лучшие матчи десятилетия»
8. Английская Премьер-лига «Лучшие голы десятилетия»
9. Английская премьер-лига «Автоголы и приколы» часть 2
10. Герои будущего 2 диска
11. История футбола «Как возникла игра миллионов» часть 2

12. Лучшие матчи сборной СССР на Чемпионатах Мира по футболу 1966 год Италия-СССР. Золотая футбольная серия.
13. Лучшие голы «Челси» часть 2
14. Лацио-Рома «История сборной СССР и России на Чемпионатах Европы» часть 2
15. «Обучение игре в штрафной площади» учебно-методический фильм Б. Чирва, С. Голомазов
16. Отбор на начальных этапах подготовки юных футболистов 3-5 л., 5-7л., 7-11 л.
17. Техническая подготовка опыт центра подготовки «Каверчано»
18. Фламенго-Флуминенсе. Система 11+ «Упражнения для разминки футболистов»
19. Футбол Чемпионат Мира 2006
20. Чемпионат Мира по футболу. 1958 год СССР – Англия 1:0

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6 (4,5 – 6)	**6** (6 – 8)	**10** (10 – 12)	**12** (12 – 16)
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	**2**	**3**	**3**
		Наполняемость групп (человек)			
		14 - 28		**12 - 24**	
1.	Общая физическая подготовка	53	53	73	81
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	50
4.	Техническая подготовка	140	135	187	119
5.	Тактическая подготовка	0,5	0,5	26	50
6.	Теоретическая подготовка	5	5	10	16
7.	Психологическая подготовка	0,5	0,5	4	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	8	9
10.	Судейская практика	-	-	8	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	8	50
13.	Интегральная подготовка	101	106	108	168
	Общее количество часов в год	312	312	520	624

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

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	В течение года

		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)	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров 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	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
5.	**Духовно-нравственное**		
	Беседы, ориентированные на доброту, любовь, истину, уважение к другим людям, сострадание, сочувствие	Беседы с обучающимися на темы: «Спешите делать добро», «Вежливые слова», «Учимся прощать», «Уважение к старшим», «Помоги ближнему»	
6.	**Экологическое**		
	Беседы о воспитании ценностного отношения к	Беседы с обучающимися на темы: «Зависимость здоровья от окружающей	

	природе, окружающей среде, ценности природы, родной земли, родной природы, заповедной природы; об ответственности человека за окружающую среду	среды», «Последствия пожара», «Правила отдыха на природе»	

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

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
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный – тренер-преподаватель
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный - инструктор-методист
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Ответственный – тренер-преподаватель
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный - обучающийся
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный – тренер-преподаватель
	7. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный – тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный - обучающийся
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный – инструктор-методист
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный – тренер-преподаватель

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**5/6**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	0,5	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5	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	0,5	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	0,5/1	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	0,5	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	0,5/1	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	апрель	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	0,5	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,5	июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**10/16**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	0,5/1	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	1	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	1/2	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	1	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	1	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1	март	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	2/4	май - сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	0,5/1	июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	2/4	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ
по общей, специальной физической и технической подготовке

ЮНОШИ

Группа / Баллы	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
1.1. Челночный бег 3 х 10 м (сек)								
5	-	9,10	8,70	8,30	8,20	8,10	7,60	7,40
4	-	9,15	8,80	8,40	8,30	8,20	8,10	7,45
3	-	9,20	8,90	8,50	8,40	8,30	8,20	7,50
2	-	9,25	9,00	8,60	8,50	8,40	8,30	7,55
1	-	9,30	9,30	8,70	8,60	8,50	8,40	7,60
1.2. Бег на 10 м с высокого старта (сек)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	2,30	2,26	2,20	2,16	2,15	2,14	2,13	1,95
4	2,32	2,27	2,22	2,17	2,16	2,15	2,14	1,97
3	2,33	2,28	2,24	2,18	2,17	2,16	2,15	2,00
2	2,34	2,29	2,26	2,19	2,18	2,17	2,16	2,10
1	2,35	2,30	2,30	2,20	2,19	2,18	2,17	2,15
1.3. Бег на 30 м (сек)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	-	5,90	5,40	5,20	5,15	5,00	4,90	4,80
4	-	5,92	5,60	5,25	5,20	5,15	5,00	4,82
3	-	5,94	5,80	5,30	5,25	5,20	5,15	4,84
2	-	5,96	5,90	5,35	5,30	5,25	5,20	4,86
1	-	6,00	6,00	5,40	5,35	5,30	5,25	4,90
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	120	145	160	180	185	190	195	230
4	117	140	150	175	180	185	190	210
3	115	135	140	170	175	180	185	200
2	113	130	135	165	170	175	180	190
1	100	120	120	160	165	170	175	185
1.5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	-	-	-	-	-	-	-	35
4	-	-	-	-	-	-	-	33
3	-	-	-	-	-	-	-	32
2	-	-	-	-	-	-	-	31
1	-	-	-	-	-	-	-	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
2.1. Ведение мяча 10 м (сек)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	3,00	2,80	2,60	2,52	2,50	2,48	2,40	2,25
4	3,10	2,85	2,70	2,54	2,52	2,50	2,48	2,30
3	3,16	2,90	2,80	2,56	2,54	2,52	2,50	2,35
2	3,18	2,95	2,90	2,58	2,56	2,54	2,52	2,40
1	3,20	3,00	3,00	2,60	2,58	2,56	2,54	2,45

2.2. Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
5	-	8,20	7,80	7,72	7,70	7,65	7,60	7,10
4	-	8,30	8,00	7,74	7,72	7,70	7,65	7,20
3	-	8,40	8,20	7,76	7,74	7,72	7,70	7,30
2	-	8,50	8,40	7,78	7,76	7,74	7,72	7,50
1	-	8,60	8,60	7,80	7,78	7,76	7,74	7,60
2.3. Ведение мяча 3 х 10 м (сек)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	-	11,40	10,00	9,45	9,35	9,00	8,70	8,50
4	-	11,45	10,50	9,50	9,45	9,35	9,00	8,55
3	-	11,50	11,00	9,55	9,50	9,45	9,35	8,60
2	-	11,55	11,30	9,60	9,55	9,50	9,45	8,65
1	-	11,60	11,60	10,00	9,60	9,55	9,50	8,70
2.4. Удары на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий, не менее)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	-							5
4	-							
3	-							
2	-							
1	-	5	5	5	5	5	5	5
2.5. Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий, не менее)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	-	-	-					5
4	-	-	-					
3	-	-	-					
2	-	-	-					
1	-	-	-	5	5	5	5	5
2.6. Вбрасывание мяча на дальность (м)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	-	-	-	-	9,3	10,0	12,0	15
4	-	-	-	-	9,0	9,3	11,0	14,5
3	-	-	-	-	8,7	9,0	10,5	14,0
2	-	-	-	-	8,5	8,7	10,0	13,0
1	-	-	-	-	8,0	8,5	9,0	12,0

ДЕВУШКИ

Группа / Баллы	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
1.1. Челночный бег 3 х 10 м (сек)								
5	-	10,10	9,00	8,60	8,50	8,40	8,00	7,80
4	-	10,15	9,50	8,70	8,60	8,50	8,40	7,85
3	-	10,20	10,00	8,80	8,70	8,60	8,50	7,90
2	-	10,25	10,20	8,90	8,80	8,70	8,60	7,95
1	-	10,30	10,30	9,00	8,90	8,80	8,70	8,00
1.2. Бег на 10 м с высокого старта (сек)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	2,40	2,35	2,30	2,26	2,25	2,24	2,23	2,10
4	2,44	2,37	2,32	2,27	2,26	2,25	2,24	2,15
3	2,46	2,38	2,35	2,28	2,27	2,26	2,25	2,20
2	2,48	2,39	2,38	2,29	2,28	2,27	2,26	2,25
1	2,50	2,40	2,40	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26

1.3. Бег на 30 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
5	-	6,40	5,60	5,40	5,35	5,30	5,25	5,00
4	-	6,35	5,80	5,45	5,40	5,35	5,30	5,10
3	-	6,40	6,00	5,50	5,45	5,40	5,35	5,20
2	-	6,45	6,40	5,55	5,50	5,45	5,40	5,30
1	-	6,50	6,50	5,60	5,55	5,50	5,45	5,40
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	110	130	140	160	170	180	185	215
4	105	125	130	155	165	175	180	200
3	100	120	125	150	160	170	175	190
2	95	115	120	145	155	165	170	180
1	90	110	110	140	150	160	165	175
1.5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	-	-	-	-	-	-	-	27
4	-	-	-	-	-	-	-	
3	-	-	-	-	-	-	-	
2	-	-	-	-	-	-	-	
1	-	-	-	-	-	-	-	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
2.1. Ведение мяча 10 м (сек)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	3,20	2,95	2,80	2,72	2,70	2,68	2,60	2,40
4	3,30	3,00	2,85	2,74	2,72	2,70	2,68	2,45
3	3,36	3,05	2,90	2,76	2,74	2,72	2,70	2,50
2	3,38	3,15	3,00	2,78	2,76	2,74	2,72	2,55
1	3,40	3,20	3,20	2,80	2,78	2,76	2,74	2,60
2.2. Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	-	8,40	8,00	7,92	7,90	7,85	7,70	7,30
4	-	8,50	8,20	7,94	7,92	7,90	7,75	7,50
3	-	8,60	8,50	7,96	7,94	7,92	7,80	7,70
2	-	8,70	8,60	7,98	7,96	7,94	7,82	7,75
1	-	8,80	8,80	8,00	7,98	7,96	7,85	7,80
2.3. Ведение мяча 3 х 10 м (сек)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	-	11,60	10,30	9,90	9,80	9,70	9,40	8,70
4	-	11,65	10,60	10,00	9,90	9,80	9,70	8,80
3	-	11,70	11,20	10,10	10,00	9,90	9,80	8,90
2	-	11,75	11,50	10,20	10,10	10,00	9,90	9,00
1	-	11,80	11,80	10,30	10,20	10,10	10,00	9,40
2.4. Удары на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий, не менее)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	-							4
4	-							
3	-							
2	-							
1	-	4	4	4	4	4	4	4
2.5. Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий, не менее)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	-	-	-					4
4	-	-	-					
3	-	-	-					

2	-	-	-					
1	-	-	-	4	4	4	4	4
2.6. Вбрасывание мяча на дальность (м)	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**	**УТГ-1**	**УТГ-2**	**УТГ-3**	**УТГ-4**	**УТГ-5**
5	-	-	-	-	7,3	9,0	9,5	12,0
4	-	-	-	-	7,0	8,5	9,0	11,0
3	-	-	-	-	6,7	8,0	8,5	10,0
2	-	-	-	-	6,5	7,7	8,0	9,0
1	-	-	-	-	6,0	7,3	7,7	8,0

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Методическое обеспечение образовательного процесса

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретические основы	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь	Беседы
Общая физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	Контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль
Техническая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь	- контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. -текущий контроль. - протоколы соревнований
Инструкторская и судейская подготовка	- беседа; - изучение правил соревнований;	наблюдение за игрой занимающихся;	-учебно-методические пособия; - правила	-оценка выполнение обязанностей на

	- просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика	- помощь тренеру при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий и проведения соревнований, подготовка инвентаря и оборудования к занятиям и соревнованиям)	соревнований по лыжные гонки; -оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня	практике рефери, бокового судьи, технического секретаря, судьи-секундометриста, судьи-информатора, судьи при участниках - выполнение нормативных требований для присвоения спортивной категории «Юный судья», «Судья третьей категории», «Судья второй категории»