

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ВО «СШ по футболу»



В.И. Исаев

2023 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Программа разработана на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1230 с учётом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 1000. Срок реализации Программы 11 лет. Возрастной ценз обучающихся с 7 до 18 лет.

Владимир
2023 год

I. Общие положения

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 (далее – ФССП).

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.

Образовательная деятельность в учреждении дополнительного образования ведётся на русском языке.

Данная цель достигается посредством решения следующих задач:

2.1. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены.

2.2. Привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

2.3. Получение обучающимися знаний в области футбола, освоение правил футбола, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет.

2.4. Отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по футболу.

2.5. Систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности.

2.6. Формирование гармонично развитой личности посредством физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик спортивной подготовки.

2.7. Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, привитие общекультурных ценностей.

II. Характеристика Программы

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц, проходящих	Наполняемость (человек)

	подготовки (лет)	спортивную подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

4. Объем Программы

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

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

Учебно-тренировочные занятия

Основной формой организации тренировки юных футболистов является учебно-тренировочное занятие. При этом предусматриваются как групповые, так и индивидуальные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя. В силу специфики игры, ее командного характера преимущество отдается групповым занятиям. Требования, предъявляемые к занятиям с футболистами, таковы:

- Занятия должны иметь ясную цель, намечаемую тренером-преподавателем в соответствии с общей целью занятия.
- Занятия должны воспитывать у обучающихся мораль, трудолюбие, дисциплину.

- Строить занятия надо таким образом, чтобы юные футболисты сознательно и прочно овладевали двигательными навыками и в нужной степени развивали двигательные качества.
- Каждое отдельно взятое занятие должно представлять собой неразрывную часть в общей цепи занятий, ведущих обучающихся к достижению высшей ступени спортивного мастерства.
- Содержание занятий должно отвечать задачам улучшения физического развития воспитанников, расширять круг их знаний, умений и навыков.
- На занятиях надо применять разнообразные методы обучения и совершенствования мастерства, соответствующие целям и содержанию занятия, степени подготовленности и возрастным особенностям обучающихся.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи, разрешаемые специфическими средствами.

В подготовительной части объясняются задачи и содержание занятий. Выполняются специальные упражнения, которые помогают успешно решить задачи основной части занятия. Содержание подготовительной части занятия целиком зависит от содержания основной части. Так, если основная часть занятия будет посвящена изучению технических приемов, то упражнения подготовительной части не должны быть слишком интенсивными. Целесообразно выполнить упражнения на растягивание и расслабление, которые устраняют некоторую закрепощенность движений в суставах и позволяют свободнее выполнять технический прием. С этой же целью можно использовать игровые упражнения. Упражнения этой части не должны быть излишне утомительными и слишком эмоциональными, иначе выполнение их может отрицательно повлиять на способность обучающихся тонко воспринять технический прием.

Основная часть включает в себя основной материал данного конкретного занятия по овладению техникой и тактикой игры, способствующий улучшению физической и морально-волевой подготовленности обучающихся.

Заключительная часть организовано завершает занятие. Организм обучающихся приводится в относительно спокойное состояние. В заключительной части можно использовать медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление. Здесь же подводятся итоги занятия, указываются ошибки, делаются объявления о проведении игр, о следующем занятии.

В процессе каждого занятия важно соблюдать принцип постепенности нарастания и снижения нагрузки, чередования периодов высокого напряжения с периодами относительного отдыха. Соблюдение этого принципа предполагает правильный подбор упражнений, последовательность в их выполнении. Занятия, схожие по своей цели и методике проведения, делятся на комплексные и тематические.

Комплексные занятия проводятся на протяжении всего года. Наибольший удельный вес они имеют в тех случаях, когда задачи тренировки необходимо решить в ограниченные сроки. Чаще всего это приходится делать при большой частоте состязаний в соревновательном периоде. Комплексные занятия бывают четырех видов. При этом в каждом

занятия могут решаться одновременно задачи:

- а) физической, технической и тактической подготовки;
- б) физической и технической подготовки;
- в) физической и тактической подготовки;
- г) технической и тактической подготовки.

На каждом тематическом занятии решается одна какая-либо задача: физической, технической или тактической подготовки.

Занятие по физической подготовке. Содержание занятия по физической подготовке составляют упражнения, способствующие общему и специальному развитию физических качеств. Занятия по физической подготовке проводятся на протяжении всего года, но их содержание изменяется в зависимости от задач, решаемых на том или ином этапе годового цикла обучения и тренировки. Наибольший удельный вес занятия по физической подготовке имеют в подготовительном периоде, особенно в его начале. На занятиях по физической подготовке решают задачи общей и специальной физической подготовки. Если цель занятия – общая физическая подготовка (например, скоростно-силовая подготовка), то его примерное содержание может быть таким: разминка, упражнения с отягощениями, повторный бег, ускорения, старты, прыжки, ручной мяч, заключительный бег и ходьба. Занятия с акцентом на специальной физической подготовке (скоростно-силовая подготовка) включают в себя примерно следующее: разминку с мячами, жонглирование мячом, доставание головой подвешенного мяча, бег с мячом от середины поля до штрафной площади с ударом по воротам, игровое упражнение «борьба за мяч», бег и ходьба.

Занятие по технике игры. В занятиях по технике игры выполняют упражнения, направленные на овладение техническими приемами игры и совершенствование в них. Занятия проводятся на протяжении всего годичного цикла учебно-тренировочного процесса – как на открытых площадках, футбольных полях, так и в закрытых помещениях. Занятия по технике игры слагаются из подготовительных упражнений, упражнений с мячом в стандартных, усложненных и игровых условиях примерно по следующей схеме: упражнения для развития гибкости, произвольные упражнения с мячом, упражнения в ударах по воротам с преодолением оборонительных заслонов (партнер), игровые упражнения в одно-два касания.

Занятие по тактике игры. Содержание занятия по тактике составляют упражнения, направленные на овладение (с дальнейшим совершенствованием) тактическими действиями игры. Кроме того, в занятиях по тактике разучиваются новые и совершенствуются знакомые тактические комбинации и системы игры. Занятия по тактике игры в основном проводятся в конце подготовительного периода и затем на всем протяжении соревновательного периода. Занятия по тактике проводятся преимущественно на футбольных полях. Примерное занятие по тактике игры может быть таким: разминка с мячом, передачи мяча в парах, ведение мяча со сменой мест в тройках, игра «нападение против защиты», двусторонняя игра, заключительный бег и ходьба.

При индивидуальной тренировке обучающегося в отличие от групповой налицо все условия для более обоснованного выбора, использования и применения средств и методов тренировки, контроля за их воздействием на занимающихся, развития и

совершенствования мастерства футболиста с учетом его индивидуальных особенностей. Однако командный характер игры в футбол предусматривает повышение требований к взаимодействию в процессе игры, необходимость решать групповые задачи, способность подчинять свою индивидуальную цель командной. В групповых занятиях особенно заметны элементы соревнования. Для организации индивидуальной тренировки все это необходимо принимать во внимание. Правильное решение этих вопросов возможно при строгом сбалансировании индивидуальных и групповых занятий. При этом время, отводимое на групповые занятия, значительно превышает время, отводимое на индивидуальные занятия. Кроме того, обучающийся после групповых занятий уделяет время (20-30 мин) для самостоятельных упражнений, а в процессе групповых занятий по указанию тренера-преподавателя выполняет различные упражнения с учетом индивидуальных особенностей. Цель индивидуальной тренировки – ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства.

В наиболее общем виде задачами индивидуальной тренировки юных футболистов будут:

- а) совершенствование двигательных качеств и навыков с учетом особенностей и уровня развития обучающегося и его игровой специальности;
- б) исправление недостатков в физической, технической, тактической подготовке;
- в) восстановление утраченных качеств после вынужденных перерывов в учебно-тренировочном процессе;
- г) овладение необходимыми навыками для решения специальных задач в соревнованиях и повышения психологической устойчивости.

Свое конкретное выражение цель и задачи учебно-тренировочного занятия получают в индивидуальных планах. Индивидуальная тренировка футболиста зиждется на общепринятых дидактических принципах, реализация которых в практике индивидуальных занятий дает наибольший эффект в обучении и совершенствовании мастерства футболистов. Индивидуализация тренировки позволяет избежать часто встречающиеся нарушения в дозировании нагрузок, образование и закрепление косных стереотипов и других типичных для групповых занятий явлений. Кроме того, значительно облегчается контроль за действенностью занятий.

Основной формой индивидуальной тренировки является самостоятельное занятие обучающегося, проводимое под контролем тренера-преподавателя. Средствами индивидуальной тренировки могут быть специально подобранные упражнения для совершенствования различных сторон подготовки: физической, технической, тактической, психологической. При подборе средств для самостоятельных занятий надо учитывать возможность их использования без спарринг-партнеров и зачастую вне специальных мест занятий. Ведущими для индивидуальных занятий будут круговой, повторный, интервальный, сопряженный методы тренировки. В меньшей доле используются игровой и соревновательный методы.

Учебно-тренировочные мероприятия, являются составной частью учебно-тренировочного процесса. Они проводятся, в том числе, с целью обеспечения его непрерывности с периодом восстановления и подготовкой к спортивным

соревнованиям. Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется в соответствии со следующей таблицей:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Владимирской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

	период		
--	--------	--	--

Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных 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.

Участие в спортивных соревнованиях происходит в соответствии с форматами детско-юношеских соревнований по футболу, указанными в таблице ниже. В положениях о соревнованиях для разных возрастов определяются: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, № мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

БОЛЬШИЕ, СРЕДНИЕ, МАЛЫЕ ИГРЫ

Возраст	7 лет	8-9 лет	10 лет*	11 лет*	12 лет*
Параметры					
Количество игроков	3 (без вратарей/ 3+вратарь)	5 (4+вратарь)	7 (6+вратарь)	8 (7+вратарь)	9 (8+вратарь)
Размеры поля**	Длина – 30-24 м, Ширина – 15 м, штрафная площадь не размечается.	Длина – 40 м, Ширина – 20-25 м, штрафная площадь: по мин - футбольным правилам (6 м от ворот).	Длина – 45-55 м, Ширина – 30-40 м, штрафная площадь: длина – 9 м, ширина – 15 м.	Длина – 50-60 м, Ширина – 35-45 м, штрафная площадь: длина – 10 м, ширина – 20 м.	Длина – 60-70 м, Ширина – 45-55 м, штрафная площадь: длина – 11 м, ширина – 25 м.
	*При проведении соревнований для двух «спаренных» возрастных групп, придерживаются рекомендаций для младшего возраста. Например: если играют 10-11 летние, то формат соревнования – для обучающихся 10 лет. **Размеры футбольных полей, рекомендуемые в данной таблице, могут быть изменены в сторону уменьшения в исключительных случаях, когда инфраструктура спортивных сооружений для проведения соревнований не позволяет выполнить эти требования				
Продолжительность матча	2 тайма по 10-15 мин. Перерыв – 5 мин.	2 тайма по 15-20 мин. Перерыв – 5-10 мин.	2 тайма по 20-25 мин. Перерыв – 10 мин.	2 тайма по 25 мин. Перерыв – 10 мин.	2 тайма по 30 мин. Перерыв – 10 мин.
Замены игроков	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)
Мяч	№3	№4	№4	№4	№4
Размер ворот	2x1,5 м	3x2 м	5x2 м	5x2 м	5x2 м

	или 1,5x1 или 2x1				
--	----------------------	--	--	--	--

Объем соревновательной деятельности

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

6. **Годовой учебно-тренировочный план** (приложение № 1 к настоящей Программе).

7. **Календарный план воспитательной работы** (приложение № 2 к настоящей Программе).

8. **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** (приложение № 3 к настоящей Программе).

9. **Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная Программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила футбола, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов. Важным моментом является то, что спортсменам предоставляется возможность познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Одной из задач организаций является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах

подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Воспитанники учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в футболе терминологией, командным языком для организации построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими юными спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Воспитанники должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Воспитанники этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе соревнований.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «судья по спорту».

Теоретические основы обучения судейству представлены в следующей таблице.

Тема	Краткое содержание
История футбола и футбольного арбитража	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в регионе. История судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры	Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил.
Практические навыки судейского мастерства	- изучение жестов; - правила владения свистком; - перемещения на поле.
Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой	Коммуникация и ее составляющие: - устное общение; - действие; - разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи; - запрет и распоряжение; - сочувствие и понимание;

	<ul style="list-style-type: none"> - «разговор свистком»; - доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания; - «удобный» и «неудобный» судья; - сохранение доверия; - тесты проверки судьи игроками (психологический, «профессиональный», «административный»); - «язык» тела; - внешность (внешний вид); - поза (положение тела); - жесты.
<p>Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - теория и практика единоборств в современном спорте; - взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил. - опасная атака соперника (критерии); - принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств; - технический фол; - квалификация умысла (критерии); - грубость и агрессивность; - структура и содержание неправильного технического приема; - мнение судьи как решающий фактор принятия решения; - симуляция (критерии); - мелкий («невидимый») фол; - захваты и задержки; - последовательность в принятии решений - залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады; проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата; - профилактика нарушений; - предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях); - штрафной за нарушение Правил игры; - изменения в Правилах игры; - изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)

Тестирование	- тестирование по знанию Правил
--------------	---------------------------------

Организация инструкторской и судейской практики.

Учебно-тренировочные группы (13-14 лет): организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр, в процессе занятия.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (15-18 лет): в качестве помощника тренера-преподавателя уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (с 3-его года подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие его объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма обучающихся. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных

нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок обучающимся. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.)

Наименование периода	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед учебно-тренировочным занятием, игрой	Упражнения на растяжение	3 мин
	Разминка	10-20 мин
	Массаж	5-15 мин
	Искусственная активация мышц	Растирать массажным полотенцем
	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само-и гетерорегуляции
Во время учебно-тренировочного занятия, игры	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само-и гетерорегуляции
Сразу после учебно-тренировочного занятия, игры	Восстановительные упражнения – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия, игры	Локальный массаж, душ контрастный	8-10 мин

Реабилитация после травм	Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача
--------------------------	--	--

Средства общего воздействия (массажи, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей настоящую Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

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

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

**тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта
«футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта	с	не более	

	(в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
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»	

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60

2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,30	4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,10	8,50
3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			25,5	28,5
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по футболу

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

Для реализации настоящей программы в Учреждении используется программный материал с указанием видов упражнений, средств и методов тренировок, подготовленный Российским футбольным союзом:

- «Программа подготовки футболистов 6-9 лет»,
- «Программа подготовки футболистов 10-14 лет»,
- «Программа подготовки футболистов 15-17 лет».

Данный материал является неотъемлемой частью настоящей Программы.

15. Учебно-тематический план (приложение № 4 к настоящей Программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация настоящей Программы

проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI. Условия реализации Программы

17. Материально-технические условия реализации Программы

Организация, реализующая настоящую Программу, должна обеспечить соблюдение требований к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с актуальным приказом Минздрава России;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 5 к настоящей Программе, таблицы 1 и 2);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 6 к настоящей Программе, таблицы 1 и 2);
- 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.

17.2. К иным условиям реализации настоящей 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.

17.3. Настоящая Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с календарным годом, с января по декабрь.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей настоящую Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организации, реализующей настоящую Программу:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденными актуальными приказами Минтруда России или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической

культуры и спорта».

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

19. Информационно-методические условия

19.1. РФС, «Футбол», типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2011. – 160 с.

19.2. Н.М. Люкшинов Искусство подготовки высококлассных футболистов. – «Советский спорт», 2006 г., - 432 с.

19.3. Губа В., Квашук П., Никитушкин В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М., ФиС, 2009. – 280 с.

19.4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Образование, 2005. – 236 с.

19.5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 140 с.

19.6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.

19.7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Третий этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 204 с.

19.8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 166 с.

19.9. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. – М.: Астрель, 2003.-127 с.

19.10. Кук М. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. – М., АСТ/ «Астрель», 2009. – 126 с.

19.11. Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М., «Человек», 2010. – 176 с.

19.12. Лозовая Г.В. Общая и возрастная психология/ Г.В. Лозовая, А.Н. Николаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 123 с.

19.13. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.

19.14. Лясковский К.П. Техника ударов. М.: Физическая культура и спорт. 2005. – 61 с.

19.15. Монаков Г. Подготовка футболистов. Теория и практика. – изд. 2-е, - М., «Советский спорт», 2007. – 288 с.

19.16. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2005.-285 с.

19.17. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста / М. Мукиан, Д. Дьюрст. – М.: Астрель, 2007. – 234 с.

19.18. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 96 с.

19.19. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Олимпия, 2008. – 239 с. 82

Перечень аудиовизуальных средств:

- Учебно-методический фильм «Шаг за шагом или техника ведения мяча» С. Козлов, А. Ярков, 2015.

- Учебно-методический фильм «Игра рукой» А. Бутенко, 2011.

- Учебно-методический фильм «Вне игры. Взаимодействие» Е. Волынин, 2011.

- Учебно-методический фильм «Симуляция. Лишение соперника явной возможности забить гол» М. Ходырев, 2011.

Интернет-ресурсы:

➤ <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/966/75966/56944/page2-> Футбол: техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);

➤ 2.<http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya-proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov> - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;

➤ <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protsesta-futbolista> - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В. Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;

➤ <http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf> - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.

➤ <http://knigitut.net/16/21.htm> - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;

➤ http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan_konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);

➤ [http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/792-psikhologicheskie-](http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/792-psikhologicheskie-testy-v-praktike-trenera)

➤ [testy-v-praktike-trenera](http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/792-psikhologicheskie-testy-v-praktike-trenera) - Психологические тесты в практике тренера;

➤ 8. Российский футбольный союз <http://www.rfs.ru/>

Приложение № 1
к 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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		14	12		6		4
		1.	Общая физическая подготовка	52	70	78	106
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	38	64	88	90
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	23	50	90	90
4.	Техническая подготовка	136	172	183	120	88	82
5.	Тактическая подготовка	6	10	28	50	128	196
6.	Теоретическая подготовка	1	3	8	14	20	30
7.	Психологическая подготовка	1	3	4	10	11	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6	6	10

9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	10	12	12
10.	Восстановительные мероприятия	2	10	10	12	30	40
11.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	14	18	22
12.	Интегральная подготовка	110	142	126	168	253	266
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936

Приложение № 2
к 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	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - ознакомление с основными тенденциями в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в регионе. История судейства в футболе; - обучение практическим навыкам судейского мастерства. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - обучение коммуникации как одному из важнейших элементов контроля и управления игрой. 	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: проведение пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - обучение восстановительным упражнениям.	В течение года
2.3
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, семинары с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Участие обучающихся в общегородских мероприятиях во время государственных праздников.	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; - формирование знаний и умений	В течение года

		в проведении различных физкультурно-спортивных мероприятий (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов).	
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

Приложение № 3
к 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	<p>Тематическое занятие: Что такое допинг?</p> <p>Тематическое занятие: Исторический обзор проблемы допинга Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».</p> <p>Тематическое занятие: Мотивация нарушений антидопинговых правил</p>	В течение года	<p>Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейрплей».</p> <p>Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.</p> <p>Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы</p>

	<p>Тематическое занятие: Последствия допинга для здоровья</p>		<p>(социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).</p> <p>Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Тематическое занятие: Запрещенные субстанции</p> <p>Тематическое занятие: Запрещенные методы</p>	<p>В течение года</p>	<p>Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него.</p> <p>Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).</p>

	<p>Тематическое занятие: Допинг и спортивная медицина</p> <p>Тематическое занятие: Психологические и имиджевые последствия допинга.</p>		<p>Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.</p> <p>Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Тематическое занятие: Допинг и зависимое поведение</p> <p>Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т. п.).</p>	<p>В течение года</p>	<p>Природа явления зависимости, механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.</p>

	<p>Тематическое занятие: Нормативно-правовая база антидопинговой работы</p> <p>Тематическое занятие: Организация антидопинговой работы</p> <p>Тематическое занятие: Процедура допинг-контроля</p>		<p>Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.</p> <p>Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.</p> <p>Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.</p>
--	---	--	---

	<p>Тематическое занятие: Наказания за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».</p> <p>Тематическое занятие: Профилактика допинга</p> <p>Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.</p> <p>Тематическое занятие: Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.</p>	<p>Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.</p> <p>Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.</p> <p>Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание.</p>
--	---	--

			Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.
--	--	--	---

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	60/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	5/15	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	5/15	февраль	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.	5/15	март	Понятие о гигиене и санитарии.
	Гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	5/15	апрель	Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	5/15	май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	5/15	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	5/15	июль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Правила вида спорта	5/15	август	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.
	Теоретические основы судейства.	5/15	сентябрь	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	5/15	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	5/15	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Футбол в России и за рубежом.	5/15	декабрь	История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	480/840		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Строение и функции организма человека.	40/70	январь	Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.
	Основы спортивной тренировки.	40/70	февраль	Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием

				тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.
	Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.	40/70	март	Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности.
	Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.	40/70	апрель	Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства футболистов. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.
	Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.	40/70	май	Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.
	Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.	40/70	июнь	Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов.
	Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.	40/70	июль	Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.
	Планирование спортивной подготовки.	40/70	август	Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты тренировочных занятий. Периодизация тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных

				оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.
	Основы методики обучения.	40/70	сентябрь	Понятие о тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.
	Правила игры.	40/70	октябрь	Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьи в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.
	Организация и проведение соревнований.	40/70	ноябрь	Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований
	Гигиенические требования в футболе.	40/70	декабрь	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	120	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	120	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	июнь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Установка на игру	120	июль	Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.
Анализ игры.	120	август	Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.
Врачебный контроль и самоконтроль.	120	сентябрь	Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения.
Оказание первой помощи.	120	октябрь	Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Спортивный массаж.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

				восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	1800		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	180	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	180	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Организация и проведение соревнований.	180	март	Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	180	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	180	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Установка на игру	180	июнь	Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые

				игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.
	Анализ игры.	180	июль	Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.
	Врачебный контроль и самоконтроль.	180	август	Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения.
	Оказание первой помощи.	180	сентябрь	Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Спортивный массаж.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

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

Таблица № 1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		До трех лет	Свыше трех лет			
				Первый год	Второй год	Третий год							
				Минимальное количество									
Для спортивной дисциплины «футбол»													
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-			
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4			

Таблица № 2

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

Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»

21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Форма игровая (шорты, футболка (короткий и длинный рукав), гетры)	комплект	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	4	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	2
II. Характеристика Программы	2
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки	3
Объём Программы	3
Виды обучения, применяющиеся при реализации Программы	3
Годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
План инструкторской и судейской практики	9
План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	12
III. Система контроля	14
Контрольно-переводные нормативы	16
IV. Рабочая программа по футболу	20
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	20
Учебно-тематический план	20
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	20
VI. Условия реализации Программы	21
Материально-технические условия реализации Программы	21
Кадровые условия	22
Информационно-методические условия	23
Приложения:	
Годовой учебно-тренировочный план	25
Календарный план воспитательной работы	27
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	30
Учебно-тематический план	36
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	43
Обеспечение спортивной экипировкой	46