



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АФАЛИНА»**

ПРИНЯТА на заседании
тренерского совета
от «21» 04 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор

 Е.В. Медко

Приказ № 44-05 от «21» 04 2023г



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

Дополнительная образовательная программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1000)

Срок реализации:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Разработчик программы:

тренер-преподаватель Нешев Артем Артурович

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	5
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
2.1. Этапы спортивной подготовки.....	6
2.1.1. Этап начальной подготовки.....	6
2.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	7
2.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	7
2.1.4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.3. Структура учебно-тренировочного процесса.....	9
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия и соревновательная деятельность.....	9
2.4.1. Объем соревновательной деятельности.....	10
2.4.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	11
2.5. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.....	12
2.6. Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.8. Антидопинговое обеспечение.....	15
2.8.1. Теоретическая часть.....	15
2.8.2. План антидопинговых мероприятий.....	16
2.8.3. Определения терминов.....	18
2.9. Инструкторская и судейская практика.....	19
2.9.1. Планы инструкторской и судейской практики.....	19
2.9.2. Теоретические основы судейства.....	22
2.9.3. Организация инструкторской и судейской практики.....	23
2.10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	23
2.10.1. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
2.10.2. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	26
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	28
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	29

3.1.1. Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол».....	29
3.1.2. 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».....	30
3.1.3. 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».....	31
3.2. Требования к организации и проведению контроля.....	31
3.3. Контроль теоретических видов подготовки.....	32
3.3.1. Примерные темы для теоретической подготовки.....	33
3.3.2. Рекомендации к оценке уровня игрового мышления и понимания игры.....	37
3.3.3. Примерные вопросы для тестирования оценки теоретической подготовленности по каждому этапу спортивной подготовки.....	37
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	40
4.1 Виды (формы), методы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	40
4.2. Содержание физической подготовки.....	43
4.2.1. Воспитание силовых способностей.....	43
4.2.2. Воспитание скоростных способностей.....	45
4.2.3. Воспитание координационных способностей.....	46
4.2.4. Основные требования, предъявляемые к упражнениям.....	47
4.2.5. Интервалы отдыха.....	47
4.3. Содержание технической подготовки.....	48
4.3.1. Методы совершенствования технических элементов.....	52
4.3.2. Методические указания при обучении техническим элементам.....	52
4.4. Периоды спортивной подготовки.....	53
4.4.1. Подготовительный период.....	53
4.4.2. Соревновательный период.....	54
4.4.3. Переходный период.....	54
4.5. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.....	55
4.5.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).....	55
4.5.2. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).....	56
4.5.3. Программа этапа начальной подготовки.....	58
4.5.4. Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).....	60
4.5.5. Программа этапа совершенствования спортивного мастерства.....	62
4.6. Учебно-тематический план.....	63

4.7. Система спортивного отбора.....	66
4.8. Рекомендации по основным требованиям к технике безопасности.....	67
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	67
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	68
6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.....	69
6.2. Обеспечение спортивной экипировкой.....	70
6.3. Информационно-методические условия.....	71
VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	73
7.1. Литература.....	73
7.2. Интернет-ресурсы.....	74

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Афалина» (далее – Учреждение), разработана в соответствии с Федеральными законами от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства спорта Российской Федерации с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000 (далее – ФССП), а также Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1230.

Данная Программа разработана Учреждением, 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.

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построения учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Задачами спортивной подготовки являются:

- методическое и организационное обеспечение системы селекции футболистов;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных и контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
- систематическое осуществление медико-восстановительных и профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организация повседневной воспитательной работы по формированию личности;
- формирование футболистами навыков соблюдения спортивной этики;
- использование современных научных и практических данных в сфере подготовки высококвалифицированных спортсменов по виду спорта «футбол»;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для футбольного клуба «Сахалин», сборных команд Сахалинской области, МОО «Дальневосточный футбольный союз» и Российской Федерации по виду спорта «футбол».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц проходящих спортивную подготовку.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение спортивного сезона. Построение спортивной подготовки зависит от периодизации спортивной подготовки и календаря спортивных соревнований. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Подготовка футболистов формируется с учётом следующих компонентов:

- организационно-управленческое построение спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- система отбора и спортивной ориентации, направленная на выявление задатков у юных спортсменов и выявление индивидуальных способностей;
- учебно-тренировочный процесс, осуществляется с учетом индивидуальных особенностей занимающихся на каждом этапе подготовки;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных мероприятий и участие в них спортсменов, проходящих спортивную подготовку;
- медико-биологическое сопровождение, под которым понимаются медицинские и восстановительные мероприятия;
- ресурсное обеспечение организации и планирования материально-технического и кадрового обеспечения спортивной подготовки.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в футболе проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;

2.1. Этапы спортивной подготовки

2.1.1. Этап начальной подготовки

Прием лиц на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора. На данном этапе идет работа, направленная на формирование интереса к занятиям спортом, на освоение основных двигательных умений и навыков, на освоение основ техники вида спорта «футбол», на укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого занимающегося к футболу.

2.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку, выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Общий срок подготовки на данном этапе составляет 4-5 лет.

Основными задачами этапа начальной специализации являются: формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «футбол»; укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

На этапе углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности футболистов.

2.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

К занятиям на этом этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, успешно завершившие тренировочный этап, выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности и имеющие спортивный разряд «второй спортивный разряд». Основными задачами данного этапа являются: формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальный возраст лиц проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет 23 года.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

2.1.4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

Учитывая специфику спортивной подготовки футболистов, тренеры-преподаватели должны придерживаться и тех базовых методических положений, которые присущи именно спортивной тренировке. К таким базовым положениям относятся:

- соблюдение единой методической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов и организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп;

- обеспечение целевой направленности к высшему спортивному мастерству в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях для всех возрастных групп;

- соразмерность развития основных физических качеств занимающихся;

- планирование неуклонного роста объема и средств общей и специальной подготовки,

- планирование поступательного увеличения объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

- строгое соблюдение постепенности в процессе применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочных занятиях, так как всесторонняя подготовленность обучающихся неуклонно повышается лишь при условии, когда такие нагрузки на всех этапах многолетней спортивной подготовки соответствуют их биологическому возрасту и индивидуальным возможностям;

- соблюдение принципа одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах спортивной подготовки и преимущественного развития отдельных физических качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

2.3. Структура учебно-тренировочного процесса

Под структурой учебно-тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок его компонентов (частей), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

В учебно-тренировочном процессе различают три уровня структуры:

- микроструктуру – структуру отдельных учебно-тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

- мезоструктуру – структуру средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами (месячный цикл).

- макроструктуру – структуру больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых:

- задачи данного занятия;
- закономерные колебания функциональной активности обучающихся в процессе мышечной деятельности;
- величина нагрузки занятия;
- особенности подбора и сочетания учебно-тренировочных упражнений.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия и соревновательная деятельность

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

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)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.4.1 Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	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	1
Основные	-	-	1	1	1

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств,

выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам контрольных соревнований тренеры-преподаватели комплектуют команды, отбирают участников официальных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников соревнований, в контрольных играх перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в соревнованиях является достижение победы или завоевание как можно более высокого места.

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	13	14	15	15	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7	9	9
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7	8	12
4.	Техническая подготовка (%)	51	43	38	18	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1	7	13	19
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	3	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	4	8	11
8.	Интегральная подготовка (%)	32	39	20	26	27

Главным условием прогрессивной спортивной подготовки является наличие научно-обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Годовой учебно-тренировочный план прилагается. Примерная структура годового цикла и распределение теоретического и практического материала в рамках реализации Программы на разных этапах подготовки, рассчитанной на 52 недели.

2.5. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положения (регламентам) 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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, реализующее Программу, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом региональных, межрегиональных, Всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2,5	3	3,5	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14	14	12	12	6
1.	Общая физическая подготовка (ч)	41	58	94	125	84
2.	Специальная	-	-	44	75	84

	физическая подготовка (ч)					
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	44	67	112
4.	Техническая подготовка (ч)	159	179	237	150	84
5.	Тактическая, теоретическая, психологи-ческая подготовка (ч)	3	4	44	108	178
6.	Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	12	25	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)	9	12	25	67	103
8.	Интегральная подготовка (ч)	100	162	125	216	253
Общее количество часов в год		312	415	625	833	935

2.7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, 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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.8. Антидопинговое обеспечение

2.8.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.8.2. План антидопинговых мероприятий

Таблица 8

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Таблица 9

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в регионе ежегодно до 1 декабря.

2.8.3. 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 Всемирный антидопинговый 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.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

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.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлены на освоение элементарных умений и навыков ведения спортивной работы и судейства соревнований. Она осуществляется в форме бесед и практических занятий, в результате которых спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для организации и проведения занятий и соревнований в качестве судей

Сроки проведения инструкторской и судейской практики – в течение года.

2.9.1. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

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

- построить группу и подать основные команды в движении.
- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера и т.д.

Для получения звания судьи по виду спорта «футбол» занимающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

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

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	в течение года
	<p style="text-align: center;">Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение знаниями и умениями в проведении базовых упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия; - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочного занятия в качестве ассистента тренера преподавателя; - составление комплексов упражнений; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с целями и задачами микроцикла подготовки; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование позитивного отношения к педагогической работе. 	
	<p style="text-align: center;">Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение учебно-тренировочного занятия совместно с тренером-преподавателем в качестве ассистента; - проведение учебно-тренировочных занятий самостоятельно с обучающимися в группах этапа начальной подготовки. 	
	Судейская практика	в течение года
<p style="text-align: center;">Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое изучение и применение: Правил игры (Laws of the Game) в виде спорта футбол; терминологии, принятой в виде спорта футбол; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - теоретическое изучение и применение прав и обязанностей главного судьи, помощника судьи, резервного судьи, дополнительного помощника судьи, находящегося за линией ворот; - использование технических средств судейства в виде спорта футбол. 		
<p style="text-align: center;">Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - судейство учебно-тренировочных игр в качестве судьи; - ведение протокола игры на внутренних соревнованиях Учреждения, муниципальных соревнованиях; - судейство игр на муниципальных соревнованиях в качестве судьи; - судейство игр в качестве помощника судьи; - ведение хронометража (мониторинга времени) игры и записи о событиях матча 		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	в течение года
	<p style="text-align: center;">Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование знаний и умений в проведении базовых упражнений, освоение современных методов построения учебно-тренировочного занятия; - совершенствование навыков организации и проведения учебно-тренировочного занятия в качестве ассистента тренера преподавателя; - составление комплексов упражнений; 	

	<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с целями и задачами микроцикла подготовки; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование позитивного отношения к педагогической работе. 	
	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение учебно-тренировочного занятия совместно с тренером-преподавателем в качестве ассистента; - проведение учебно-тренировочных занятий самостоятельно с обучающимися в группах этапа начальной подготовки. 	
Судейская практика		
	<p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическое изучение и применение: Правил игры (Laws of the Game) в виде спорта футбол; терминологии, принятой в виде спорта футбол; - закрепление навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - закрепление знаний о применении прав и обязанностей главного судьи, помощника судьи, резервного судьи, дополнительного помощника судьи, находящегося за линией ворот; - использование технических средств судейства в виде спорта футбол. 	в течение года
	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - судейство учебно-тренировочных игр в качестве судьи; - ведение протокола игры на внутренних соревнованиях Учреждения, муниципальных соревнованиях; - судейство игр на муниципальных соревнованиях в качестве судьи; - судейство игр в качестве помощника судьи; - ведение хронометража (мониторинга времени) игры и записи о событиях матча 	

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве ассистентов тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

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

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

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

2.9.2. Теоретические основы судейства

Таблица 11

Тема мероприятия	Краткое содержание мероприятия
История футбола и футбольного арбитража.	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Сахалинской области. История судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры.	Изучение Правил игры (Laws of the Game). 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; - «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.
Теория и практика единоборств в футболе в свете современных тенденций.	Теория и практика единоборств в современном футболе. Взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил игры (Laws of the Game): - 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 как 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 ситуациях нарушения Правил игры (Laws of the Game). Назначение стандартных положений за нарушение Правил игры (Laws of

	the Game). Изменения в Правилах игры (Laws of the Game) (по материалам заседания Международного Совета). Применение системы VAR.
Оценка знаний.	Тестирование по знанию Правил игры (Laws of the Game).

2.9.3. Организация инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочные группы (возраст занимающихся – 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.

Учебно-тренировочные группы (возраст занимающихся – 15-16 лет): в качестве помощника тренера 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 внутренних соревнованиях Учреждения, пгт., городского округа.

2.10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Выделяют педагогические (методические), психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных циклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

К психологическим средствам восстановления относят:

- психотерапию (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения);
- психопрофилактику (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная);

- психогигиену (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций).

Среди современных психологических средств следует выделить психическую саморегуляцию – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки. Однако, эти средства очень индивидуальны.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- гигиенические (рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря);
- физические (массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры и др.);
- сбалансированное питание.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

2.10.1. План 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.

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

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

витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

Критерием определения индивидуальной переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Медицинские мероприятия	
	Первичный осмотр	Начало спортивного сезона
	Повторные осмотры (перед участием в спортивном мероприятии)	По назначению
	Углубленные медицинские осмотры	По показаниям
	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	
	Сбалансированное питание	Ежедневно
	Соблюдение режима сна и отдыха, режима дня	Ежедневно
	Витаминация	Каждые три месяца
	Комплекс восстановительных упражнений (ходьба, бег трусцой, дыхательные упражнения)	После интенсивных физических нагрузок
Учебно-тренировочный	Медицинские мероприятия	

этап (этап спортивной специализации)	Первичный осмотр	Начало спортивного сезона
	Повторные осмотры (перед участием в спортивном мероприятии)	По назначению
	Углубленные медицинские осмотры	По показаниям
	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	
	Сбалансированное питание	Ежедневно
	Соблюдение режима сна и отдыха, режима дня	Ежедневно
	Витаминизация	Каждые три месяца
	Комплекс восстановительных упражнений (ходьба, бег трусцой, дыхательные упражнения)	После интенсивных физических нагрузок
	Массаж (восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем, локальный массаж)	По назначению
	Применение средств адаптации	По назначению
	Душ теплый, душ контрастный	Ежедневно
	Физиотерапия	По назначению
	Баня, сауна	По назначению
Этап совершенствования спортивного мастерства	Медицинские мероприятия	
	Первичный осмотр	Начало спортивного сезона
	Повторные осмотры (перед участием в спортивном мероприятии)	По назначению
	Углубленные медицинские осмотры	По показаниям
	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	
	Сбалансированное питание	Ежедневно
	Соблюдение режима сна и отдыха, режима дня	Ежедневно
	Витаминизация	Каждые три месяца
	Комплекс восстановительных упражнений (ходьба, бег трусцой, дыхательные упражнения)	После интенсивных физических нагрузок
	Массаж (восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем, локальный массаж)	По назначению
	Применение средств адаптации	По назначению
	Душ теплый, душ контрастный	Ежедневно
	Физиотерапия	По назначению
	Баня, сауна	По назначению

2.10.2. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психо-мышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями;
- создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении с занимающимися следует придерживаться доброжелательного, позитивного настроя. Рекомендуются, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 75% на 25%.

На этапе начальной подготовки и важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке футболистов:

- воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;

- формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

В психологической подготовке нет перерывов, данный вид подготовки является круглогодичным. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов также должен основываться на требованиях футбола.

Психологическая подготовка реализуется тренером-преподавателем в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и работать над собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

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

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

Таблица 13

№ 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	см	не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами		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

3.1.2. 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»

Таблица 14

№ 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	количество	не менее	

	ударов)	попаданий	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

3.1.3. 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»

Таблица 15

№ 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

3.2. Требования к организации и проведению контроля

В процессе реализации Программы, контроль осуществляется в период тренировочной и соревновательной деятельности и включает:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к тренировкам и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

В практике вида спорта «футбол» выделяются следующие виды контроля:

- предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить поставленные задачи, наметить средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых занимающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала;

- текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности занимающихся;

- этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

- итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом занимающихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного.

Медицинский контроль включает в себя медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу и проводится не реже 2 раз в год на базах специализированных медицинских учреждений.

3.3. Контроль теоретических видов подготовки

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Используя программы спортивной подготовки по годам подготовки, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно таким образом, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими. Т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с его закреплением на практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 минут.

В остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 минут. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.).

Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола, специализированные интернет-ресурсы с последующим общим их обсуждением.

3.3.1. Примерные темы для теоретической подготовки

Тема 1. Вводное занятие

Знакомство с видом спорта. История Учреждения, достижения и традиции. Правила поведения в Учреждении, на тренировочных занятиях. Права и обязанности занимающегося Учреждения.

Тема 2. Инструктаж по технике безопасности.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном залах.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Развитие спорта и футбола в Южно-Курильском городском округе и Сахалинской области.

Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола.

Участие российских футболистов в розыгрыше Кубка Мира, международных турнирах с зарубежными командами.

Развитие массового детского и юношеского футбола. «Кожаный мяч», его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу.

Международные соревнования для юношей.

Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 6. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста.

Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов.

Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп.

Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов.

Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Тема 10. Основы техники и тактики игры в футбол

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения.

Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые

взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры.

Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание.

Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей.

Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация.

Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Тема 12. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника.

Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков.

Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований.

Замена в ходе игры.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических технических ошибок.

Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Тема 13. Места занятий, оборудование, инвентарь

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

3.3.2. Рекомендации к оценке уровня игрового мышления и понимания игры

Таблица 16

Качества и свойства	Характеристики и показатели
Уровень игрового мышления	Быстрота ориентировки и выбор решения
	Эффективность принятых решений
	Способность предугадывать развитие и ход игры
Морально-волевые качества	Активность
	Нацеленность на борьбу
	Максимальная отдача сил в игре
	Настойчивость при отборе мяча
	Смелость и решительность вступления в борьбу
	Выдержка и самообладание при неудачах

Оценка производится по 5-ти балльной шкале:

5 баллов - высокий уровень развития

4 балла - выше среднего уровень развития

3 балла - средний уровень развития

2 балла - слабый уровень развития

1 балл - отсутствие игрового мышления и ориентировки

3.3.3. Примерные вопросы для тестирования оценки теоретической подготовленности по каждому этапу спортивной подготовки

Таблица 17

Этап начальной подготовки (1 год обучения)	<p>1. Какая страна считается родиной футбола:</p> <p>а) Испания б) Англия в) Бразилия</p> <p>2. Что означает слово «футбол»:</p> <p>а) нога мяч б) удар по мячу в) ступня мяч</p> <p>3. Сколь минут длится футбольный тайм:</p> <p>а) 50 б) 40 в) 45</p> <p>4. Сколько человек входит в футбольную команду, включая вратаря?</p> <p>а) 11 б) 12 в) 10</p> <p>5. Какова высота футбольных ворот:</p> <p>а) 2.34 б) 2.14 в) 2.44</p> <p>6. Что произойдет, если игрок получит второе предупреждение в одном матче?</p>
--	--

	<p>а) игрок покидает поле б) игрок лишается возможности участвовать в послематчевых пенальти в) ничего не происходит, только третье предупреждение грозит удалением с поля</p>
<p>Этап начальной подготовки (2-3 год обучения)</p>	<p>1. Какая страна считается родиной футбола: а) Испания б) Англия в) Бразилия 2. Что означает слово «футбол»: а) нога мяч б) удар по мячу в) ступня мяч 3. Сколь минут длится футбольный тайм: а) 50 б) 40 в) 45 4. Какова высота и ширина сетки в футболе: а) 2.43 и 7.42 б) 2.44 и 7.32 в) 2.20 и 7.22 5. Где вратарь имеет право касаться мяча руками: а) в пределах штрафной площади б) в пределах своей половины поля в) по всему полю 6. Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА: а) 3 б) 1 в) 2 7. В каком случае назначается вбрасывание мяча: а) мяч покинул поле через лицевую линию б) мяч покинул поле через боковую линию в) удар по воротам был отражен вратарем 8. Гол засчитывается если мяч: а) наполовину пересек линию ворот б) полностью пересек линию ворот в) забит игроком, находившимся в положение офсайда 9. Какого размера должно быть футбольное поле для проведения на нем международных матчей: а) длина: 90-110м, ширина: 65-74м б) длина: 100-120м, ширина: 60-70м в) длина: 100-110м, ширина: 64-75м 10. Сколько секунд вратарь может держать мяч в руках: а) 6 б) 7 в) 5</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (1-3 год обучения)</p>	<p>1. Какая страна считается родиной футбола: а) Испания б) Англия в) Бразилия 2. Что означает слово «футбол»: а) нога мяч б) удар по мячу в) ступня мяч 3. Сколь минут длится футбольный тайм: а) 50 б) 40 в) 45 4. Какова высота и ширина сетки в футболе: а) 2.43 и 7.42 б) 2.44 и 7.32 в) 2.20 и 7.22 5. Какого размера должно быть футбольное поле для проведения на нем</p>

	<p>международных матчей:</p> <p>а) длина: 90-110м, ширина: 65-74м б) длина: 100-120м, ширина: 60-70м в) длина: 100-110м, ширина: 64-75м</p> <p>6. Защитник нарушает правила без возможности сыграть в мяч в собственной штрафной площади, при этом лишая соперника явной возможности забить гол. Какое решение должен вынести судья:</p> <p>а) 11-метровый удар и красная карточка б) 11-метровый удар и желтая карточка в) 11-метровый удар</p> <p>7. Могут ли полевые игроки использовать головные уборы во время матча:</p> <p>а) да, но они должны быть белого цвета или основного цвета футболки б) нет, но они должны быть черного цвета или основного цвета футболки в) нет, только вратарь может использовать кепку</p> <p>8. Когда назначается угловой удар:</p> <p>а) мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был б) игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади в) мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию</p> <p>9. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:</p> <p>а) практически б) индивидуально в) теоретически</p> <p>10. В достижении спортивного результата в футболе условно можно выделить:</p> <p>а) две ступени б) три ступени в) пять ступеней</p> <p>11. допустимы ли подкаты в футболе:</p> <p>а) подкаты разрешены только обороняющейся команде б) подкаты разрешены в) подкаты запрещены</p> <p>12. Игра в защите состоит из:</p> <p>а) индивидуальных действий б) индивидуальных, групповых и командных действий в) приема и передачи</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (4-5 год обучения)</p>	<p>1. В достижении спортивного результата в футболе условно можно выделить:</p> <p>а) две ступени б) три ступени в) пять ступеней</p> <p>2. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются:</p> <p>а) практически б) индивидуально в) теоретически</p> <p>3. Игра в защите состоит из:</p> <p>а) индивидуальных действий б) индивидуальных, групповых и командных действий в) приема и передач</p> <p>4. Моделирование в футболе представляет собой:</p> <p>а) тактику действий команды на конкретную игру б) тактику действий сильнейших игроков команды в) определение конечного состояния отдельных футболистов и команды в целом</p> <p>5. Передача мяча начинается с:</p> <p>а) выбора направления движения мяча б) сгибания ног, туловища, рук в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча</p> <p>6. В футболе быстрота проявляется в:</p> <p>а) четырех основных формах б) двух основных формах в) трех основных формах</p> <p>7. Овладение спортивной техникой футбола в процессе обучения осуществляется по:</p> <p>а) конкретным указаниям тренера-преподавателя б) определенной схеме</p>

	<p>в) произвольной схеме</p> <p>8. Какой частью головы, как правило, не наносятся удары по мячу головой:</p> <p>а) лоб</p> <p>б) затылок</p> <p>в) боковая часть</p> <p>9. В соревновательном периоде учебно-тренировочного процесса наиболее целесообразно применять:</p> <p>а) постепенное повышение нагрузки</p> <p>б) ступенчатый принцип нагрузки</p> <p>в) скачкообразный принцип нагрузки</p> <p>10. Что означает жест помощника футбольного судьи – поднятый над головой флаг между двумя руками:</p> <p>а) офсайд</p> <p>б) удаление</p> <p>в) замена</p> <p>11. Впервые футбол дебютировал как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:</p> <p>а) 1912 году</p> <p>б) 1900 году</p> <p>в) 1932 году</p>
--	---

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Виды (формы), методы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Различают следующие виды подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

На всех этапах многолетнего процесса подготовки юных футболистов одним из главных вопросов в работе тренеров-преподавателей является подбор и правильное применение средств тренировки. Разнообразные физические упражнения, являющиеся главным средством в подготовке занимающихся, условно подразделяются на основные и вспомогательные.

В данном виде спорта к числу основных, следует отнести упражнения по технике и тактике игры и собственно саму игру в футбол.

К числу вспомогательных относятся две группы упражнений:

- общеразвивающие упражнения предназначены для создания у юных футболистов необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности;
- специально-подготовительные упражнения служат для развития и совершенствования необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Они подразделяются на подготовительные и подводящие упражнения.

Подготовительные упражнения решают задачу развития у юных футболистов специальных физических способностей и представляют собой отдельные элементы сложно-координационных движений или все

двигательные действия, выполняемые в облегченных условиях, а также их имитация.

По мере изучения технических приемов юные футболисты осваивают и тактические действия. Обучение тактическим действиям рекомендуется начинать с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также формирования специфических для игровой деятельности умений.

При построении тренировочного процесса с юными футболистами необходимо учитывать, что раннее разделение на амплуа сужает перспективы их спортивного роста. Поэтому на этапе начальной подготовки перед занимающимися ставится задача выполнения любых игровых функций в команде. Лишь после освоения юными футболистами достаточно широкого круга навыков и умений и четкого проявления их индивидуальных качеств рекомендуется переходить к специализации по амплуа.

Построение эффективного тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки немыслимо без применения тренерами разнообразных методов выполнения физических упражнений и развития морально-волевых качеств. Выбор таких методов должен определяться задачами и содержанием тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся.

При освоении теоретических знаний и двигательных навыков значительное место рекомендуется отводить, как словесным методам (объяснение, беседа, лекция, краткое замечание, инструктирование), так и методам наглядности (показ изучаемых элементов).

Основным методом при разучивании технических приемов и тактических действий будет служить их повторное выполнение (повторный метод). Наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов.

При обучении сложным техническим приемам, рекомендуется использовать расчлененный метод. Метод может быть и эффективен во время разучивания командных тактических действий. Суть игрового метода заключается в том, что развитие и совершенствование технико-тактических действий осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет и игровых упражнений.

Соревновательный метод заключается в том, что изучаемые технические приемы и тактические действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Игровой и соревновательный методы используются, главным образом, для закрепления и совершенствования тренировочного материала. Их основная цель – комплексное развитие психофизических качеств, приобретение к помехоустойчивости к сбивающим факторам. Эти два метода стали на всем

протяжении многолетнего процесса подготовки футболистов его основной частью.

Футбол, как спортивная игра, является по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений. В связи с этим, в тренировочном процессе, для развития физических качеств, могут быть использованы методы, типичные для большинства спортивных игр:

- интервальный метод, представляющий собой прерывистую работу и отличающийся от других методов строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом период отдыха сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Этот метод наиболее целесообразно использовать для развития скоростной силы и выносливости. Одной из форм интервальной тренировки может служить сама игра;

- метод максимальной интенсивности представляет собой, метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной и максимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Используется для развития у занимающихся максимальной силы и способности к работе большой мощности. Этот метод рекомендуется использовать с занимающимися на этапе спортивного совершенствования, так как он рассчитан на хорошо подготовленных спортсменов. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества;

- сопряженный метод важен в работе с юными футболистами, так как дает возможность развить физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. С его помощью можно развить силу, выносливость, ловкость;

- круговой метод – это по существу самостоятельная организационно-методическая форма, чаще используется в группах спортивного совершенствования. Круговой метод, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры. В работе с юными футболистами рекомендуется применять, как традиционную форму круговой тренировки, так и форму, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические качества и двигательные навыки, технические приемы и тактические действия, т.е. тренировку сопряженного характера. Таким образом, достоинствами метода круговой тренировки являются высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности в футболе.

Чередование тренировочной нагрузки и отдыха - одно из главных условий рациональной организации тренировочных занятий. При этом продолжительность интервалов отдыха между выполнением упражнений является одним из важнейших компонентов тренировочного воздействия. В процессе тренировочных занятий максимальная тренировочная нагрузка достигается или за счет преимущественного увеличения объема тренировок

или напротив, путем возрастания абсолютной и относительной интенсивности. Развитие большинства физических качеств подразумевает необходимость выполнения упражнений с максимальной или большей интенсивностью, а объем тренировочной нагрузки зависит от того, какое физическое качество предполагается развить у занимающихся.

Эффективность учебно-тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей спортсменов. Различают следующие формы организации учебно-тренировочных занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации занимающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, занимающийся в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других занимающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

4.2. Содержание физической подготовки

4.2.1. Воспитание силовых способностей

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные. В число основных средств воспитания силовых способностей входят:

- упражнения с весом внешних предметов (штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов, во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения), в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.д.).

Дополнительные средства - упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

Упражнения с противодействием партнера.

Метод неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5 - 6 до 100. Суть этого метода в физиологическом плане состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффektorных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с неопредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным

отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см., с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений воздействующих на разные группы мышц. Продолжительность выполнения на станциях зависит от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1—3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2—3 мин. В это время выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод - метод частично регламентированного упражнения - предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким средствам относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

4.2.2. Воспитание скоростных способностей

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей (быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости, скоростной выносливости);

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость).

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают:

- методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;
- методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют несколько раз.

Специфические закономерности развития скоростных способностей: особенно тщательно сочетать и чередовать указанные методы в определенных соотношениях. Стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует возникновению, так называемого «скоростного барьера», преодоление которого требует значительных усилий и времени.

Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха.

4.2.3. Воспитание координационных способностей

Основными средствами воспитания координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;
- модификацией внешних условий (порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности);
- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);
- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для воспитания координационных способностей:

- удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс и т.п.);
- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);

- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.);

- спортивные единоборства;
- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект воспитания координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;
- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;
- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

4.2.4. Основные требования, предъявляемые к упражнениям

- должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;
- продолжительность от нескольких до 60-90 минут;
- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная нагрузка упражнений на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;
- интенсивностью;
- числом повторений;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха.

4.2.5. Интервалы отдыха

Применяются интервалы отдыха трех типов:

- полные;
- неполные;
- мини–максимальные (минимакс-интервал) – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

4.3. Содержание технической подготовки

Техническая подготовка футболиста - это длительный процесс, связанный с рядом проблем, особенно в фазе перехода обучения технике в условиях соревнований.

Соревновательная деятельность требует непрерывного совершенствования техники и ее регулирования со степенью физической, тактической и психосоциальной подготовки игрока.

Техника усваивается постепенно и систематически. Программа работы должна соответствовать возрасту и возможностям юных футболистов: с новичками начинается обучение элементов техники футбольной игры:

- начинающие в младшем возрасте усваивают элементарную технику методом обучения;
- в юношеском возрасте заканчивается обучение и начинается процесс тренировок (совершенствования) динамической техники;
- в юниорском периоде должна совершенствоваться элементарная техника;
- в молодежном возрасте, наряду с сохранением и улучшением, необходимо ставить акцент на мастерстве и максимальной автоматизации техники.

Главную роль в обучении и совершенствовании техники должны играть:

- основные (базовые) элементы техники;
- удары по мячу (ведение, передача, удары в ворота);
- обработка мяча и основные виды отбора мяча у противника. Остальные технические элементы составляют отношение 70% на 30%.

Таким методом работы достигается максимальная рациональность технической подготовки. Тенденция заключается в том, чтобы, как можно больше включать в техническую подготовку ситуационных упражнений, соответствующих условиям игры в самом матче.

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

- ознакомления с приёмом;
- практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях;
- совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях;
- реализации изучаемого приёма в игровых условиях.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на её основе систематизация средств технической подготовки.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок,

передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению.

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно-иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод.

В целях двигательного представления о техническом приеме ввиду малого возраста занимающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы в техническое действие. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т. д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание занимающихся акцентируется на правильности выполнения технического приема, а не на его результативности.

Для детей, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

Привыкание к контакту с мячом и развитие «чувства мяча».

Привыкание к контакту с мячом на поверхности достигается применением определенных процессов, с помощью которых происходит развитие чувства мяча. Это движение не естественное, поэтому его надо правильно выучить.

С помощью различных упражнений происходит контакт разных частей стопы с мячом, при этом развивается чувство мяча, что облегчает освоить более сложные части футбольной техники. Чувство мяча связано с кинетикой, нервно-мышечным строением, владением мяча и постановкой своего тела по отношению к мячу, ритмичностью этой взаимосвязи.

Рассматривая вопрос первоначальной фазы в развитии координационных способностей, ловкости, точности и равновесия, структура тренировки должна быть насыщена упражнениями, которые стимулируют развитие указанных способностей.

Программу развития всех видов координационных способностей нужно расширять движением с мячом посредством оригинальной программы, которая содержит свыше ста упражнений. Одновременно, эти упражнения являются основой изучения элементарной техники, которая по этому методу быстро усваивается, а затем легче и эффективней применяется в играх.

В течение футбольной игры большинство времени игрок проводит в движении без контакта с мячом. Он перемещается в различных направлениях:

прямо и в разные стороны, вперед, назад, изменяя направление, скорость и ритм, быстро останавливается, потом снова начинает движение, выполняет повороты, прыжки.

Техника движения без мяча: ходьба, бег, остановка, поворот, изменение направления движения прыжок, падение.

Характеристика ходьбы в футболе:

- короткий шаг;
- большая частота шага;
- центр тяжести тела немного перенесен вперед - такая ходьба должна обеспечить скорое нарушение равновесия и начало бега;
- руки немного согнуты, но не расслаблены.

Бег - это поступательное локомоторное движение, которое может быть циклическим и ациклическим.

Характеристика бега в футболе:

- движение вызывает перемещение тела, определенным способом отрыва тела от земли, который обуславливает взаимодействие внутренних сил (сила мышц), внешних сил (реакции земли, силы тяжести, сопротивление окружающей среды и т.д.);

- в ходе бега тело пребывает в этапе полёта, чем и отличается от ходьбы, которая имеет похожие движения, но не имеет этапа полёта;

- один цикл движения в беге включает в себя двойной шаг, который состоит из двух периодов сопротивления и полёта. Каждая нога в одном цикле проходит через два периода;

- период сопротивления содержит фазу переднего сопротивления, первый контакт с поверхностью, прохождение через вертикаль или момент вертикали и фазу последнего сопротивления до момента отрыва от поверхности;

- период полёта содержит фазу последнего шага до момента, когда нога отрывается от поверхности, прохождение через вертикаль или момент вертикали, а так же фазу переднего шага до момента прикосновения с землей.

Разновидности бега:

- обычный бег;
- бег назад;
- бег скрещенным шагом;
- бег приставным шагом.

Остановка. Существует два вида остановки: прыжком и выпадом.

Остановка с помощью прыжка выполняется с помощью низкого, короткого с подпрыгиванием с приземлением на маховую ногу. Маховая нога, из-за необходимости получения равновесия и стабильности, должна быть немного согнута. Прыжок часто выполняется на обе ноги. Главную роль в остановке, с помощью выпада имеет последний шаг в ходе бега. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку и постепенным переносом равновесия на переднюю часть стоп.

Основное содержание элементов техники движения без мяча в программе составляет:

- быстрая ходьба (координация, положение рук, ритм и дыхание);
- переход из быстрой ходьбы в бег и снова в ходьбу;
- прямолинейный бег (координация, ритм, взгляд, дыхание, положение тела, равновесие);
- бег, остановка, снова бег (смена ритма, старт, равновесие);
- прогрессия шагов в процессе бега;
- боковой бег приставным шагом;
- боковой бег скрещенным шагом;
- бег назад;
- бег - ускорение с инерцией движения и остановкой;
- криволинейный бег (смена ритма, наклон тела, взгляд);
- прыжки с места (двумя ногами, замах, положение рук, отрыв...);
- прыжки в движении (отрыв одной ногой, разбег, последний шаг длиннее);
- комбинация прыжка, приземления и переход в бег (равновесие, координация);
- бег с поворотами, подпрыгиванием.

Изучение всех этих приемов в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего выше сказанного необходимо составлять программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (1х1, 2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м).

Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Изучение технических приемов необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части

тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно - на положении бьющей и опорной ног.

4.3.1. Методы совершенствования технических элементов

1. Метод усложнения внешних факторов

Данный метод реализуется с помощью целого ряда специфических методических процедур:

- противодействие полуактивного противника игроку с мячом;
- использование тяжелых положений в начале выполнения упражнений;
- выполнение элементов техники с максимальной скоростью и точностью;
- выполнение технического элемента в ограниченном пространстве;
- выполнение комбинации нескольких технических элементов, на время и др.

2. Метод выполнения упражнений в разных состояниях организма

Данный метод включает следующие методические приёмы:

- выполнение упражнений в состоянии усталости;
- выполнение упражнений в состоянии сильного эмоционального напряжения;
- выполнение упражнения в постоянном и случайном исключении зрительного контроля;
- выполнение упражнений в ряде предварительных условий;
- выполнение упражнений в ряде ситуационных обстоятельств.

4.3.2. Методические указания при обучении техническим элементам

Методическими указаниями при обучении техническим элементам являются:

- объяснение роли данного технического элемента в игре;
- демонстрация технического элемента;
- свободное выполнение;
- выполнение с коррекцией.

С детьми с 6-7 до 12 лет работа проводится фронтально (всё и постоянно), без деления на периоды. В работе используются известные методы:

- метод повторения;
- метод упражнений в форме игры;
- метод соревнований.

После 14 лет, работа проводится исключительно методом тренировок, где выделяется 3 периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Обязательна всесторонняя физическая подготовка с особым акцентом на развитие:

- скоростных качеств;
- координации;
- взрывной силы.

4.4. Периоды спортивной подготовки

В работе с юными футболистами не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая.

Для групп старших возрастов 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.

4.4.1. Подготовительный период

Основная задача данного периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировочные занятия 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 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 контрольных игр.

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

4.4.2. Соревновательный период

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.

Рекомендуется предусмотреть в нем промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере или на тренировочном мероприятии. Необходимо широко использовать обще-подготовительные 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.

4.4.3. Переходный период

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, подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи и т.д.

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 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 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» занимающихся;
- технико-тактической подготовленности;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебы в общеобразовательной школе);
- климатических условий и т.д.

4.5. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

4.5.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Упражнения с предметами.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

3. Акробатические упражнения.

- Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

4. Подвижные игры и эстафеты.

- Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

- 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.

5. Легкоатлетические упражнения.

- Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

- Метание малого мяча в цель и на дальность.

6. Гимнастические упражнения.

- Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца.

- Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

7. Спортивные игры.

- Гандбол (по упрощенным правилам).

- Баскетбол (по упрощенным правилам).

- Волейбол (по упрощенным правилам).

8. Лыжные гонки.

- Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. на время.

9. Плавание.

- Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

4.5.2. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для вратарей.

- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями.

- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

- Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

3. Упражнения для развития быстроты.

- Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°).

- Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

4. Упражнения для развития быстроты для вратарей.

- Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

5. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе

(жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

- Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

6. Упражнения для развития ловкости для вратарей.

- Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

7. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

8. Упражнения для развития специальной выносливости для вратарей.

- Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

9. Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча.

- Бег: без дополнительных указаний, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

- Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

- Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

- Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

- Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

4.5.3. Программа этапа начальной подготовки

На данном этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;

- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;

- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты реальной игры.

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

4.5.4. Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Удары по мячу ногой:

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары перекидные (через голову противника);
- резаные удары по летящему мячу;
- удары с полулета (всеми способами);
- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.
- совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

- удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
- резаные удары боковой частью лба;
- удары в прыжке с падением;
- удары на точность, силу и дальность.
- совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрывш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;

- подъемом опускающегося 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:

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.
- 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.

Ложные движения (финты):

- изучение финтов.
- при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед;
- быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.
- показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера;
- игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом;
- при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.
- совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;
- умение выбрать момент для отбора мяча.
- совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;
- с разбега: на точность и дальность.
- совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели;
- вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;
- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

4.5.5. Программа этапа совершенствования спортивного мастерства

Удары по мячу ногой:

- 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, выигрыш 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.

Ложные движения (финты):

- совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

- умение выбрать момент для отбора мяча.
- совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

- совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

- совершенствование техники ловли и отбивания мяча, 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 броске. Совершенствование броска руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре:

- стартовое ускорение, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

4.6. Учебно-тематический план

Таблица 18

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:	147		
	История возникновения вида спорта и его развитие	16	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	16	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	16	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	16	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	16	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	16	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их

	тактики вида спорта			выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	17	июнь	Понятливость. 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	17	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	17	ноябрь-май	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:	783		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	89	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	89	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	89	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	89	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	89	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося.

	самоанализ обучающегося			Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	89	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	83	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	83	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	83	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

4.7. Система спортивного отбора

Для реализации целей и задач Программы и обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и выявление перспективных спортсменов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- массовый просмотр и тестирование;
- индивидуальный отбор перспективных спортсменов для комплектования спортивных групп;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Отбор поступающих в Учреждение, проводит приемная комиссия в установленные

сроки, путем сдачи тестов с целью зачисления лиц, обладающих определенными способностями.

4.8. Рекомендации по основным требованиям к технике безопасности

Общие требования безопасности:

- при зачислении в Учреждение учащихся в зависимости от возраста необходимо ознакомить с элементами безопасности вовремя проведения тренировочных занятий и игр;

- к занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр;

- тренировочное занятие или игра проводятся при наличии на спортивном объекте медицинского работника или аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь ;
- тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.

Требования безопасности во время занятий:

- во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки;

- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы;

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- снять спортивную форму и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- обо всех недостатках, отмеченных во время занятия или игры, сообщить тренеру.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол». Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» учитываются Учреждением при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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.

С учетом специфики вида спорта «футбол» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему, интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин определяется Учреждением самостоятельно.

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки и в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта «футбол».

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно на спортивных площадках в многопрофильном спортивном комплексе, спортивных залах и дополнительно 6 недель в условиях тренировочных мероприятия (спортивно-оздоровительных лагерей) и в форме самостоятельной работы (самоподготовки).

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка по виду спорта «футбол» осуществляется на основе обязательных соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учреждение, реализуя Программу, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах 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).

Обеспечение Учреждения материально-технической базой и инфраструктурой осуществляется на основании договорных взаимоотношений с спортивными объектами:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой.

6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (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 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 20

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество должно соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 21

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

Таблица 22

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

6.3. Информационно-методические условия

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000.

5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденная приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1230.

6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

7.1. Литература

1. Бергер, Хан. «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»». Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
2. Бергер, Хан. «Уроки футбола для молодежи 12-13 лет. Обучение с базовых задач. Матч 11x11». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»». Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
3. Бергер, Хан. «Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»». Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
4. Бергер, Хан. «Уроки футбола для молодежи 16-19 лет. Учиться играть в команде. Побеждать командой». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»». Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.
5. Бидзинский, Мартин. «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
6. Бил, Майкл. «140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
7. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. «Поурочная Программа подготовки юных футболистов 6 – 9 ЛЕТ».
8. Голомазов С.В., Чирва Б.Г.. «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры». Фонд национальная академия футбола. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
9. Голомазов С.В., Чирва Б.Г.. «Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа». Фонд национальная академия футбола. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
10. Голомазов С.В., Чирва Б.Г.. «Футбол. Антиципация в игре вратарей». Фонд национальная академия футбола. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
11. Грин, Шон. «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
12. Грин, Шон. «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
13. Грин, Шон. «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.
14. Грин, Шон. «Программа юношеских тренировок. Тренировка Вратарей». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

15. Джоунс Робин, Трэнтер Том. «Футбол. Тактика защиты и нападения». Фонд национальная академия футбола. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
16. Кузнецов А.. «Футбол». Профиздат, Москва, 2011 г.
17. Лапшин О.Б. «Теория и методика подготовки юных футболистов». – М.: Человек, 2010.
18. Люкези, Массимо. «Футбол. Анализ тактики атакующих действий». Фонд национальная академия футбола. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
19. Люкези, Массимо. «Обучение системе игры 4-3-3». Фонд национальная академия футбола. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
20. Министерство спорта РФ, РФС, Немецкий Футбольный Союз, Адидас. «Программа подготовки футболистов 10 – 14 лет.
21. Сорокин А.А., Комолов И.С., Никитюк Д.Б.. «Организация спортивного питания юных футболистов». Фонд национальная академия футбола. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
22. Чирва Б.Г.. «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры». Фонд национальная академия футбола. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
23. Чирва Б.Г.. «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов». Фонд национальная академия футбола. Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
24. Фонд национальная академия футбола. Альманах «Пособие для футбольных тренеров». Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008 г.
25. «Футбол». Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2011.

7.2. Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Официальный сайт министерства спорта Сахалинской области. URL: <https://sport.sakhalin.gov.ru/>
5. Официальный сайт Союза европейских футбольных ассоциаций. URL: <https://ru.uefa.com/>