



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Муниципального автономного учреждения городского округа Щёлково
«Универсальный спортивный комплекс «Подмосковье»
на 2023-2031 г.г.

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000.)

Срок реализации
Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап – 5 лет

г.о. Щёлково
2023 г.

I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) Муниципального автономного учреждения городского округа Щёлково «Универсальный спортивный комплекс «Подмосковье» (далее организация) разработана в соответствии с:

- частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол (утверженного Приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022г. №1000).

1.1.2. Цель программы.

Создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой футбола и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии футбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно -сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно- силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у обучающихся желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления

здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, спорту и достижению цели;

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Предметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

1.2. Характеристика вида спорта.

Футбол (англ. *football*, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона.

В настоящее время футбол – самый популярный и массовый вид спорта в мире. Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут. Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу. Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбравшая ворота в первом тайме. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основными дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа.

Вратарь может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола).

Задачи расположаются в основном на своей половине поля, их задача противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

Полузадачники действуют, как правило, в середине поля. Их задача – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача – взятие его ворот (т.е. голы).

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится футбольный судья – человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный

матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия. Задачи футбольного судьи – контролировать и обеспечивать:

- соблюдение правил игры;
- ход матча, его временные рамки;
- соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;
- соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;
- покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено);
- отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результате игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, произошедшим до, во время и после матча.

Помощники футбольного судьи (судьи на линиях) располагаются за пределами поля. На каждый матч назначаются резервный судья и два помощника, в чьи обязанности входит сигнализировать:

- о выходе мяча за пределы поля;
- о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;
- когда кто-то из игроков находится в положении «вне игры»;
- когда поступает просьба о замене игрока;
- о нарушениях правил футбола, которые оказались не замеченными судьей в поле;
- при выполнении 11-метрового удара – о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

Футбольное поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественным или искусственным в соответствии с правилами соревнований. Размеры стандартного поля: Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м. Размеры поля для игры юных футболистов. Размер поля зависит от размера шага и дальности удара в каждой возрастной группе.

Мяч. Размер 4. Является стандартным для мини-футбола, также предназначается для тренировок детей в возрасте 10-12 лет. В соответствии с правилами ФИФА мяч может быть изготовлен из кожи или других пригодных материалов, вес мяча – в пределах 369-425 г, а объем окружности не должен превышать 63,5 см.

Размер 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 11-12 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (5 м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта.

Экипировка. Обязательными элементами экипировки футболиста являются футболка, трусы, гетры, щитки и футбольная обувь. Цвет экипировки вратарей должен отличаться от цвета экипировки остальных игроков и судьи. Игровой не должен надевать то, что может во время игры в футбол представлять опасность для него самого или других (включая ювелирные изделия).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в Учреждении, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно - тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки футболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

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

Таблица №1

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

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек)* |
|-----------------------------|------------------------------------|---|--------------------------------|
| | | | |

| | | | |
|---|---|----|----|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 10 | 12 |

* Допускается наполняемость групп в соответствии с правилами вида спорта «футбол», положением (регламентом) официальных соревнований по футболу, а так же в соответствии с заявкой на соревнования по виду спорта «футбол».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Футбол», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1000 представлен в таблице №2

Таблица №2
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|-------------------|-----------------------|--|--------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | до года (НП-1) | свыше года (НП-2) | свыше двух лет (НП-3) | до года (УТГ-1) | свыше года (УТГ-2) | свыше двух лет (УТГ-3) | свыше трех лет (УТГ-4) | свыше трех лет (УТГ-5) |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 16 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 624 | 832 |

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в Учреждении предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация учебно-тренировочного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебно-тренировочному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В Учреждении с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества

повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

| п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|-----|---------------------------------------|---|---------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап |
| | | | |

| | | | |
|--|---|---|---------------------------------------|
| | | | (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| .1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| .2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| .3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| .4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| .1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| .2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| .3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| .4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| .5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Футбол» представлен в таблице №4

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

| | |
|--|------------------------------------|
| | Этапы и годы спортивной подготовки |
|--|------------------------------------|

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

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

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

| № п/п | Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | | | |
|----------|--|------------------------------|------------|------------|------------|---|------------|------------|------------|
| | | III-1 | III-2 | III-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| | Часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 16 |
| | Максимальная продолжительность одного занятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Наполняемость групп (чел.) | 14 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 47 | 47 | 62 | 78 | 78 | 95 | 95 | 125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | - | - | - | 36 | 36 | 44 | 44 | 92 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | 36 | 36 | 43 | 43 | 58 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 140 | 140 | 188 | 193 | 193 | 230 | 230 | 166 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 3 | 22 | 22 | 24 | 24 | 73 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 3 | 3 | 3 | 10 | 10 | 13 | 13 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 2 | 5 | 5 | 7 | 7 | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 | 7 | 23 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 34 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 110 | 110 | 146 | 115 | 115 | 138 | 138 | 206 |
| | Итого (ч)* | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 624 | 832 |

* Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Обще развивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивном учреждении. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются соревнования. Они способствуют привлечению обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет обучающимся раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на обучающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения дополнительной образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – технико-тактическая подготовка. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов футбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых

условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях- от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола. Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту,

дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивного учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в учреждении, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных

нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе

формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, спортивного учреждения, коллектива. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ формирование нравственного сознания;
- ✓ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- ✓ формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6
Календарный план воспитательной работы

| п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|--|--------------------|--|------------------|
| Профориентационная деятельность | | | |
| 1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none">- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |

| | | | |
|----|-------------------------|--|----------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику | |
| 2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; | В течение года |
| | | <ul style="list-style-type: none"> - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра | |

| | | | |
|---------------------------|---|--|----------------|
| | | спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему | |
| Здоровьесбережение | | | |
| 1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт" | В течение года |
| 2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |

| | | | |
|----|--|--|----------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу -своё время»; | |
| 3. | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | <p>Профилактическая деятельность, в том числе</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле- здоровый дух!» | В течение года |
| 4. | Антидопинговые мероприятия | <p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», | В течение года |

| | | | |
|--|--|---|----------------|
| | | <p>«Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике | |
| | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| | <p>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</p> | <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» | В течение года |

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|----------------|
| | спортсменов на соревнованиях) | | |
| 2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия» | В течение года |
| Развитие творческого мышления | | | |
| 1. | Практическая подготовка (формировани с умений и навыков, способствующ их достижению спортивных результатов) | <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» | В течение года |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|----------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.); - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) | |
| 2. | Эстетическое развитие | <ul style="list-style-type: none"> - Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость» | В течение года |
| Экологическое воспитание | | | |
| 1. | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности | <ul style="list-style-type: none"> - беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания | В течение года |

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

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

Таблица 7

| N п/п | Содержание | Этап спортивной подготовки | Сроки | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------|------------|----------------------------------|-------|--|
|----------|------------|----------------------------------|-------|--|

| | | | | |
|----|--|--|---------------------------------|---|
| 1. | Анализ действующего антидопингового законодательства. | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | В течение года | изучение материалов |
| 2. | Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | в течение года согласно графика | изучение материала, тестирование |
| 3. | Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список» | | январь-февраль | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 4. | Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга». | Этап начальной подготовки | март-апрель | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 5. | Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья» | Этап начальной подготовки | апрель-май | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 6. | Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | июнь-август | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |

| | | | | |
|-----|--|--|--------------------|--|
| 7. | Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила». | Этап начальной подготовки | сентябрь - октябрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 8. | Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил». | Этап начальной подготовки | октябрь | беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 9. | Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ноябрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 10. | Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | декабрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 11. | Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | декабрь, май | анкетирование |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время проведения тренировочных занятий необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица №8

| п/п | Задачи обучения | Виды работы | Сроки реализации |
|-----|--|--|--|
| 1. | 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. | |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | |
| 3. | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований по виду спорта | |

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и

коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9
План применения восстановительных средств и мероприятий

| п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|-----|---|---|
| 1 | Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2 | Фармакологические средства: Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. Препараты пластического действия. Препараты энергетического действия. Адаптогены. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Иммуномодуляторы. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</p> <p>Антиоксиданты.</p> <p>Гепатопротекторы.</p> <p>Анаболизирующие.</p> <p>Аминокислоты.</p> <p>Фитопрепараты.</p> <p>Пробиотики, эубиотики.</p> | <p>состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p> |
|--|---|--|

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- этапные и текущие медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год – этап начальной подготовки, 2 раза в год – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям только здоровых обучающихся, чтобы занятия спортом приносили только пользу для их здоровья, что особенно важно для несовершеннолетних обучающихся и строго контролируется действующим законодательством.

Углубленный медицинский осмотр проводится в Государственном бюджетное учреждение здравоохранения Московской области "Щелковский врачебно-физкультурный диспансер" по договору.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;

общее знание об антидопинговых правилах;

выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучение и соблюдение антидопинговых правил;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально- физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и представлены в таблицах №№ 10, 11.

Таблица №10

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

| № п/п | Упражнения | Единиц а измерен ия | Норматив до года обучения | | Норматив выше года обучения | |
|----------|--|------------------------------|------------------------------|-------------|--------------------------------|---------|
| | | | мальчи ки | девочк и | мальчи ки | девочки |
| 1. | Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | |

| | | | | | | |
|------|---|----|----------|------|----------|-------|
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 9,30 | 10,30 |
| 1.2. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 6,0 | 6,5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 100 | 90 | 120 | 110 |

2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины
«футбол»

| | | | | | | |
|------|---|-------------------------|----------|------|----------|-------|
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 3,20 | 3,40 | 3,00 | 3,20 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 8,60 | 8,80 |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 11,60 | 11,80 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | | не менее | |
| | | | - | - | 5 | 4 |

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины
«мини-футбол (футзал)»

| | | | | |
|------|--|----|----------|----------|
| 3.1. | | см | не менее | не менее |
|------|--|----|----------|----------|

| | | | | | | |
|--|---|----|----------|-------|----------|-------|
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | 100 | 90 | 110 | 105 |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | | |
| 4.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 4.2. | Челночный бег 5х6 м | с | не более | | не более | |
| | | | 12,40 | 12,60 | 12,20 | 12,40 |
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 100 | 90 | 110 | 105 |

Таблица № 11

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|-------------------------------|----------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 2,20 | 2,30 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 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 3х10м | с | не более | |
| | | | 10,00 | 10,30 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее | |
| | | | 8 | 6 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | |
| 3.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 2,20 | 2,30 |

| | | | | |
|------|---|---|-------------------|-------|
| | | | | |
| 3.2. | Бег на 30 м | с | не более 5,40 | 5,60 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 160 | 140 |
| 3.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более 8,70 | 9,00 |
| 4. | Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | |
| 4.1. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее 20 | 16 |
| 4.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: $2 \times 6 + 2 \times 10 + 2 \times 20 + 2 \times 10 + 2 \times 6$) | с | не более 29,40 | 32,60 |
| 5. | Уровень спортивной квалификации | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | |

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации.

Челночный бег 30 м (3x10 м) и 5x6 м. На расстоянии 10 м (6м) друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Бег на 10м и 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Ведение мяча 10 м. Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Ведение мяча 3x10 м. На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Удар на точность по воротам. Выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Футболисты 10 - 15 лет посыпают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посыпают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

Передача мяча в «коридор». Футболист из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в две цели площадью 1x1 и 2x2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга.

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Челночный бег 104 м с высокого старта. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени 2.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки футболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов футбола (индивидуально или в игре):

- основные элементы технической подготовки;
- ходьба в сочетании с бегом;
- бег с изменением направления, скорости, с приставными шагами – вправо, влево, спиной вперед, зигзагом – с выпадом в стороны, с подскоками, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, челночный бег;
- защитная стойка;
- прыжки вверх, отталкиваясь одной или двумя ногами, вперед, назад, в стороны отталкиваясь одной или двумя ногами;
- удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам, серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам, внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам, пяткой, пяткой скрестно;
- удар – бросок стопой, с лета внутренней стороной стопы;
- боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета;
- удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;
- прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней стороной стопы, мяча подошвой;
- обманные движения без мяча;
- финт «Уходом»,
- «Проброс мяча мимо соперника»;
- выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении;
- отбор мяча выбиванием, перехватом;
- комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом;

Тактика игры в атаке:

- «открывание»;
- отвлечение соперников;
- маневрирование;
- передачи;
- ведение и обводка;
- удары по воротам;
- комбинация «игра в одно - два касания» между двумя партнерами,

«Стенка»,

«Двойная стенка», «Скрепивание», «Смена мест», «Пропускание мяча», при введении мяча в игру из-за боковой линии, при участии вратаря, при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля, при розыгрыше угловых ударов.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №12.

Таблица № 12

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

| Норматив | Содержание |
|--|--|
| Ведение мяча, обводка стоек удар по воротам | Выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки. |
| Удар по мячу любым способом левой, правой ногой с расстояния 17 м - (15 лет), 11 м - (8-14 лет) | Футболисты 8-14 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 15 лет посыпают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания. |
| Передача мяча (пас) | Футболист должен поставить опорную ногу на расстояние не более 10 см сбоку от мяча. Нога должна стоять на одном уровне с мячом. Ногу, которой будет совершаться удар, необходимо ставить жестко. |
| Отбор мяча | Для этого необходимо сблизиться с противником и в момент, когда он теряет контроль над мячом, |

| | |
|---|--|
| | послать ногу навстречу мячу или толкнуть соперника плечом в плечо и овладеть мячом. |
| Жонглирование мячом | Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром. |
| Вбрасывание мяча двумя рукой из-за головы дальность | Выполняется с разбега, не выходя за пределы игровой площадки. |
| .Удар по мячу на дальность | Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами. |

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся. Выполнение приемов менее 80% означает пересдачу нормативов программы.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта

«Футбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором Учреждения.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах №№13-20

Таблица №13

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

| № пп | Виды подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|---------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 3 | 3 | 6 | 5 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 47 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 140 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 13. | Интегральная подготовка | 9 | 10 | 8 | 7 | 10 | 11 | 13 | 6 | 8 | 9 | 9 | 9 | 110 |
| | Итого (ч)* | 26 | 24 | 26 | 28 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

Таблица №14

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения

| № н/п | Виды подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итог: часов |
|------------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|------------------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 3 | 3 | 6 | 5 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 47 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 140 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| 13. | Интегральная подготовка | 9 | 10 | 10 | 8 | 7 | 10 | 11 | 13 | 6 | 8 | 9 | 9 | 110 |
| | Итого (ч) * | 26 | 24 | 26 | 28 | 26 | 28 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 | |

Таблица №15

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

| № п/п | Виды подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|------------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|------------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 16 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 14 | 16 | 16 | 16 | 188 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - | - | 3 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | 6 |
| 13. | Интегральная подготовка | 10 | 11 | 12 | 15 | 14 | 8 | 13 | 13 | 15 | 10 | 13 | 12 | 146 |
| | Итого (ч)* | 34 | 32 | 34 | 36 | 34 | 36 | 36 | 36 | 34 | 36 | 34 | 34 | 416 |

Таблица №16

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения

| № п/п | Виды подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|--------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 78 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 193 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 22 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 5 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 5 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 5 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 5 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 2 | - | 1 | - | 7 |
| 13. | Интегральная подготовка | 11 | 10 | 10 | 8 | 12 | 9 | 8 | 10 | 11 | 7 | 11 | 8 | 115 |
| | Итого (ч) * | 43 | 40 | 43 | 44 | 43 | 43 | 44 | 46 | 43 | 44 | 43 | 44 | 520 |

Таблица №17

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа подготовки 2 года обучения

| № п/п | Виды подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|------------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|------------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 78 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 193 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 5 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 5 |
| 10. | Сулейская практика (ч.) | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 5 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 5 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 2 | - | 1 | - | 7 |
| 13. | Интегральная подготовка | 11 | 10 | 10 | 8 | 12 | 9 | 8 | 10 | 11 | 7 | 11 | 8 | 115 |
| | Итого (ч)* | 43 | 40 | 43 | 44 | 43 | 43 | 44 | 46 | 43 | 44 | 43 | 44 | 520 |

Таблица №18

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения

| № п/п | Виды подготовки | Январь | | | | | | | | | | | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов | |
|----------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|---------|----------------|--|
| | | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 7 | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 | 95 | | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 44 | | | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | 4 | 6 | 4 | 43 | | | |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 20 | 20 | 18 | 20 | 19 | 18 | 18 | 20 | 20 | 20 | 19 | 18 | 230 | | | |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 | | | |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | - | 1 | 2 | - | - | - | 4 | - | 2 | 2 | 2 | - | 13 | | | |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | 1 | 1 | 7 | | | |
| 8. | Контрольные мероприятия и тестирование и контроль (ч.) | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | 4 | | | |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 6 | | | |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 6 | | | |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | 3 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 3 | 7 | | | |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 3 | - | - | 3 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 7 | | | |
| 13. | Интегральная подготовка | 9 | 8 | 9 | 12 | 9 | 11 | 16 | 23 | 12 | 11 | 6 | 6 | 138 | | | |
| | Итого (ч.) | 51 | 48 | 51 | 54 | 51 | 51 | 54 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 624 | | | |

Таблица № 19

Примерный годовой план для группы учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения

Таблица №20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения

| № н/п | Виды подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|------------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|------------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 9 | 9 | 10 | 11 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 92 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 58 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 14 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 73 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 8 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 8 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 23 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 34 |
| 13. | Интегральная подготовка | 13 | 21 | 17 | 17 | 17 | 16 | 18 | 17 | 19 | 17 | 14 | 20 | 206 |
| | Итого (ч)* | 65 | 66 | 71 | 70 | 71 | 70 | 70 | 71 | 68 | 70 | 70 | 832 | |

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице № 21.

Таблица №21

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

подготовки по видам подготовки

| Вид подготовки | Виды упражнений | Рекомендации по выполнению |
|-----------------------------|-----------------|---|
| Общая физическая подготовка | Выносливость | <ul style="list-style-type: none"> - Кросс. Во время бега необходимо периодически делать ускорения. - Прыжки со скакалкой: при выполнении упражнения старайтесь делать разные прыжки: на одной и двух ногах в различном темпе. - Силовые упражнения - это могут быть как занятия на тренажерах, так и упражнения со своим весом (пресс, отжимания, приседания). Необходимо задействовать все основные группы мышц. - Статические упражнения: к таким упражнениям относятся: планки различных видов (на руках, на предплечьях, на одной руке и одной ноге, боковые планки и т. д.). |
| Скорость | Без мяча: | <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры, - Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м), - Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу. - 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м, - Бег под уклон, бег в гору, - Бег за лидером на 20-30 м, - Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком, - Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслаблению и т.д., - семенищий бег с переходом на быстрый бег, - бег с ускорением на 30-40 м, - прыжки на двух ногах по 15-20 м, - Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). |
| | С мячом: | <ul style="list-style-type: none"> -Подвижные игры, |

| | |
|------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> -Неточные передачи мяча в парах, -Остановка неожиданно появившегося мяча, -Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. |
| Сила | <ul style="list-style-type: none"> - Сгибание и разгибание рук в различных упорах, - Силовые броски набивного мяча, - Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую, - Выполнения вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги, - Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой. <p>Координация и другие виды упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений, - Наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шаге, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шаге, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Повороты туловища вправо- влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шаге, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). - Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шаге, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). |

| | |
|--|---|
| <p>Специальная физическая подготовка</p> | <p>Развития силы</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приседания с отягощением, - Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, - Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх, - 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. <p>Развития быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях), - Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости, - 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 в сторону и ударом в цель). - Переменный и повторный бег с мячом, - Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). 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. |
| <p>Участие в спортивных соревнованиях</p> <p>Первенство муниципального района по футболу и мини-футболу, Первенство Московской области по футболу и мини-футболу.</p> <p>Технико-тактическая подготовка</p> | |

| | |
|--|--|
| Удары по мячу головой | Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске. |
| Остановки мяча | <ul style="list-style-type: none"> - Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, - Остановка катящегося мяча подошвой, - Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. |
| Ведение мяча | Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком. |
| Отбор мяча | <ul style="list-style-type: none"> - Отбор мяча перехватом - применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо режим движением овладеть мячом или попытаться отобрать его, ставя на его пути ногу, - Отбор мяча толчком - производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо, - Отбор мяча подкатом - отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом. |
| Календарно-тематический план | Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных футбольных команд. |
| Воспитание личностных качеств | <ul style="list-style-type: none"> - Любовь к спорту и футболу, патриотизм. |
| Воспитание волевых качеств | <ul style="list-style-type: none"> - Смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка. |
| Развитие психофизиологических качеств | <ul style="list-style-type: none"> - Восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования. - Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные передней задачи. |
| Психологическая подготовка | Контрольный тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно прочно усвоен. |
| Контрольные мероприятия и контроль (тестирование и контроль) | Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, схретаря, самостоятельного судейства. |
| Инструкторская и судейская практика | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Медицинские, медико-биологические мероприятия</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Углубленное медицинское обследование, -Тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, - Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. | <ul style="list-style-type: none"> - Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом. |
| <p>Восстановительные мероприятия</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Рациональное питание, - Витаминизация, - Физические средства восстановления. | <ul style="list-style-type: none"> - Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов, - Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, - Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. |

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №22.

Таблица №22

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|--|-----------------------------|------------------|---|
| Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | | $\approx 120/180$ | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | История возникновения Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | $\approx 13/20$ | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Этап начальной подготовки | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | $\approx 13/20$ | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | $\approx 13/20$ | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | $\approx 13/20$ | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | $\approx 13/20$ | май | Понятие о технических элемнтах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы | $\approx 14/20$ | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) |

| | | | | |
|---|----------|-----------------|--|--|
| судейства. Правила вида спорта | | | | спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Техника игры в футбол | ≈14/20 | ноябрь-май | | Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом. |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈600/960 | | | |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | | Зарождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы при развитии двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |

| | | | |
|--|---------|-------------|---|
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Основы техники и тактики мини-футбола | ≈60/106 | декабрь-май | Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола. |

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №23.

Таблица №23

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Группы начального этапа спортивной подготовки | Группы тренировочного этапа спортивной подготовки |
|------------------------------------|---|---|
| Подготовительный этап. | <p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в футбол.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла.</p> <p>В конце каждого микроцикла используется упражнений соревновательной направленности.</p> | <p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.</p> <p>Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение возможностей.</p> <p>Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла используется использование (контрольные игры). Специально-направленности (контрольные игры).</p> <p>Задачи специально-направленности этапа заключаются в увеличении объемов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, удар по мячу. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла используется специально-направленности (контрольные игры).</p> |

| | | |
|-----------------------------------|---|--|
| Предсоревновательный этап. | Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного материала. | Задачи предсоревновательного этапа – увеличение игровой направленности, повтор пройденного материала. |
| | | На этом этапе снижается объем тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счет увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). |
| Соревновательный этап. | В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл. | Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней. |
| Переходный этап. | Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла. | Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла. |

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий. Материально-технические условия:

обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

наличие футбольного поля;
наличие игрового зала;
наличие тренировочного спортивного зала;
наличие тренажерного зала;
наличие раздевалок, душевых;
наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министром России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 24, 25, 26.

Таблица № 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Объекты инфраструктуры | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|------------------------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Игровой зал | Барьер тренировочный (регулируемый) | штук | 10 |
| 2. | Футбольное поле | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х5 м) | штук | 4 |
| 3. | Игровой зал | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, | штук | 4 |

| | | | | |
|-----|-----------------|--|----------|-------------------------------|
| | | уменьшенных размеров с сеткой(2х3 м) | | |
| 4. | Спортивный зал | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(1х2 м или 1х1 м) | штук | 8 |
| 5. | Тренажерный зал | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 6. | Игровой зал | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки) | комплект | 1 |
| 7. | Спортивный зал | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой | комплект | 4 |
| 8. | Игровой зал | Сетка для переноски мячей | штук | на группу 2 |
| 9. | Игровой зал | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 10. | Игровой зал | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя 1 |
| 11. | Игровой зал | Свисток | штук | на тренера-преподавателя 1 |
| 12. | Игровой зал | Тренажер «лесенка» | штук | на группу 2 |
| 13. | Футбольное поле | Фишка для установления размеров площадки | штук | на группу 50 |
| 14. | Футбольное поле | Флаг для разметки футбольного поля Для спортивной дисциплины «футбол» | штук | 6 |
| 15. | Футбольное поле | Ворота футбольные стандартные с сеткой | штук | 2 |
| 16. | Спортивный зал | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой | штук | 2 |
| 17. | Игровой зал | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | на тренера-преподавателя |

| | | | | |
|-----|-----------------|---|----------|-------------------------------|
| | | | | |
| 18. | Игровой зал | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | 1 |
| 19. | Игровой зал | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | 14 |
| 20. | Игровой зал | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | 12 |
| 21. | Тренажерный зал | Велотренажер Bronze gym U800 LC | штук | 1 |
| 22. | Тренажерный зал | Тренажер сгибание ног лёжа Bronze Gym D-013A | штук | 1 |
| 23. | Тренажерный зал | Гантельный ряд Body SoLid 1 до 10 кг | штук | 1 |
| 24. | Тренажерный зал | Тренажер разгибание ног сидя Bronze Gym MV-014 | штук | 1 |
| | | Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | |
| 25. | Футбольное поле | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 2 |
| 26. | Игровой зал | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками | комплект | на тренер- преподавателя 1 |
| 27. | Игровой зал | Мяч для мини-футбола | штук | на группу 14 |
| | | Для спортивной дисциплины «пляжный футбол» | | |
| 28. | Игровой зал | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х3 м) | штук | 2 |
| 29. | Игровой зал | Мяч для пляжного футбола | штук | на группу 14 |

Таблица № 25

| | | Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|-------------------|-----------------------------|------------|--|-------------|--|--|--|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | |
| | | | | Первый год | Второй год | Третий год | До трех лет | | | |
| Количество | | | | | | | | | | |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | | |
| 1. | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | на группу | 14 | - | - | - | | | |
| 2. | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | на группу | - | 14 | 14 | 12 | | | |
| 3. | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | на группу | - | - | - | 12 | | | |

Таблица № 26

Обеспечение спортивной экипировкой

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|----------|-----------------|---|---|---|---|
| 4. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 5. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки футбольные для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Свитер футбольный для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Форма игровая (шорты и футболка) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Футболка тренировочная с длинным рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 0. | Футболка тренировочная с коротким рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты футбольные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Щитки футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | |
| 13. | Бутсы футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | |
|--|---------------------------------|-----|-----------------|---|---|
| 14. | Обувь для мини-футбола(футзала) | пар | на обучающегося | - | - |
| | | | | 1 | 1 |

6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Кадровые:

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников; (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров- преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;

соблюдение возрастного контингента;

отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

соблюдение расписания занятий;

определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;

охрана труда.

Информационно-методические условия:

федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;

наличие дополнительной образовательной программы;

своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Рекомендуемая литература для родителей и обучающихся:

Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивкота В.М. М.: ФиС. 1978.

Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер. с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.

Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерского. М.: ФиС, 1985.

Интернет ресурсы: www.football.kulichki.net www.soccer.ru

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/> Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -

М., 1998.

2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

3. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.

2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.