

Документ подписан электронной подписью

Урсов Алексей Юрьевич

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.

БАГРАТИОНОВСКА"

Подписано: 30.08.2023 08:19 (UTC)

**Багратионовский муниципальный округ  
Калининградской области**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Багратионовска»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического совета

от «26» декабря 2022 г.

протокол № 3 внеплановый

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ДЮСШ

г. Багратионовска»

\_\_\_\_\_ А.Ю.Урсов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Приказ № 93 от 26.12.2022 года

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

для детей: 7-18 лет

срок реализации программы: 8 лет

этапы спортивной подготовки: НП, УТ

Программа разработана на основе Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки", Приказом Министерства спорта РФ № 1230 от 14.12.2022 года «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Программу разработали:

Зам. директора по УВР – Гаврысь В.А.

Тренер-преподаватель – Тебекин О.В.

г. Багратионовск

2022 г.

## Содержание

I. Общие положения.....	4
1. Пояснительная записка.....	4
2. Цель и задачи программы .....	7
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки .....	9
4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.....	11
5. Виды (формы) обучения.....	13
5.1. Учебно-тренировочные занятия.....	13
5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	14
5.3. Участие в спортивных соревнованиях.....	15
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	18
6.1. Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям.....	18
6.2. Учебный план Программы.....	19
7. Календарный план воспитательной работы.....	21
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте..	25
8.1. Определение терминов.....	25
8.2. План антидопинговых мероприятий.....	26
8.3. Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.....	28
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	32
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	36
10.1. Программа врачебного медико-биологического контроля.....	36
10.2. Восстановительные мероприятия.....	39
10.3. Общие методические рекомендации.....	41
III. Система отбора и контроля.....	42
11. Требования к результатам прохождения программы.....	42
11.1. Требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки.....	
11.2. Требования к результатам прохождения программы на учебно-тренировочном этапе.....	42
12. Оценка результатов освоения программы.....	43
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	43
IV. Методическая часть .....	47
V. Рабочая программа по виду спорта футбол.....	70

14. Програмный материал для учебно-тренировочных занятий.....	70
14.1. Учебно-тренировочная нагрузка.....	70
14.2. Примерные план-конспекты учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.....	81
15. Учебно-тематический план.....	126
VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	130
16. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	130
VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	130
17. Материально-технические условия реализации программы.....	130
18. Кадровые условия реализации Программы.....	137
19. Информационно-методические условия реализации Программы	
19.1. Список литературы.....	139
19.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	139
19.3. Перечень Интернет-ресурсов.....	140
VII. Приложения.....	141

## **I. Общие положения.**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее Программа) составлена в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденному Приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000, Приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Новая редакция, Приказ Минспорта России от 07.07.2022 N 575); Приказом Минспорта России от 03 августа 2022 года N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства спорта Российской Федерации №579 от 7 июля 2022 года "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», Приказом министерства спорта Российской Федерации № 1230 от 14 декабря 2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта футбол», Приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1479.

**Направленность программы** - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденным Приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 (далее ФССП) и имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки футболистов для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса подготовки юных футболистов. В основу данной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

**Актуальность программы** - состоит в создании целостной подготовки, правильного планомерного воспитания обучающихся, программа приобщает детей к физкультурно-спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности детей, вносит разнообразие в их повседневную жизнь, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации, создания положительной мотивации

к здоровому образу жизни. Программа охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта футбол, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом с «нуля», а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Футбол, как вид спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Занятия футболом позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

**Отличительные особенности программы** – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, составлена на основе ФССП по виду спорта «Футбол» для обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения в выбранном виде спорта. Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

**Адресат программы** - программа предназначена для реализации в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах по виду спорта футбол обучающихся возрастной категории с 7 до 18 лет.

**Объем и срок освоения программы** - срок освоения программы 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап – 5 лет.

На полное освоение программы требуется 5200 часов, включая проведение соревновательной деятельности и проведение сборов в летнем спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» в течение 2 смен по 21 дню, либо учебно-тренировочными сборами той же продолжительностью, а также занятиями в соответствии с индивидуальными планами и восстановительные мероприятия во время отпусков тренеров-преподавателей.

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации учебного процесса** - набор детей в группы начальной подготовки первого года обучения по футболу– сдача нормативов по общефизической подготовке (ОФП). В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача для занятий видом спорта футбол. Перевод обучающихся на следующий год обучения проводится после успешной сдачи контрольно-переводных испытаний в мае-июне месяце, согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных) испытаниях в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 10-14 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность** - Занятия проводятся от 3 до 6 раз в неделю. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин), перерыв между занятиями 10 минут. Недельная нагрузка на одну группу в зависимости от года обучения: 6 – 16 часов.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют детей, помогают четко спланировать свое время.

**Практическая значимость программы** - состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у обучающихся стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Обучающиеся регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом этапе подготовки решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения возникающих в ходе учебно-тренировочного процесса

задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Основной практической значимостью реализации данной программы является необходимость совершенствования системы подготовки спортивного резерва в виде спорта футбол, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и насущной потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, и в частности, на этапах начальном и учебно-тренировочном.

**Формы подведения итогов реализации программы** – сдача контрольно-переводных и итоговых испытаний обучающимися согласно «Положения о приемных и итоговых (контрольно-переводных испытаниях) в МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска» сайт <http://sportschool.ucoz.net/>

**2. Цель Программы:** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем, социальной активности и ответственности, молодых спортсменов; подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны; обеспечение всесторонней физической подготовки обучающегося, отбор спортивно-одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта футбол;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Футбол	001 000 2 6 1 1 Я	футбол	001 001 2 6 1 1 Я
		мини-футбол (футзал)	001 002 2 8 1 1 Я
		пляжный футбол	001 003 2 8 1 1 Я

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками



взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальную технику каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

В системе физического воспитания футбол приобрел популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в отделении футбола МАУ ДО «ДЮСШ г. Багратионовска».

### **3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды) бадминтониста.**

Система многолетней спортивной подготовки футболистов включает и предполагает решение следующих задач:

- укрепление здоровья, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, формирование должных норм общественного поведения. выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- повышение разносторонней физической подготовленности, развитие специальных физических качеств, приобретение и накопление соревновательного опыта, приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке;
- освоение допустимых учебно-тренировочных нагрузок, совершенствование технического и тактического мастерства, целевая установка на спортивное совершенствование, повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Срок освоения программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» - 8 лет. Минимальный возраст для зачисления на обучение по Программе – 7 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет.

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10

**Этап начальной подготовки.** Зачисление детей на этап начальной подготовки производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) за счет средств муниципального бюджета и субсидий. При зачислении детей на обучение по образовательной программе спортивной подготовки требования к уровню их образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится на основании сдачи нормативов по общефизической подготовке (ОФП), в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ спортивной подготовки.

***Основные задачи этапа:***

- улучшение состояния здоровья и закаливание, устранение недостатков физического развития и повышение уровня физической подготовленности, развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- обучение основам техники игры и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах и их соблюдение;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

**Учебно-тренировочный этап.** Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее двух лет, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке достигших возраста перевода в учебно-тренировочные группы в соответствии с Таблицей №1.

**Основные задачи этапа:**

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- изучение правил безопасности на занятиях видом спорта «Футбол» и успешное выполнение этих правил 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, недопущение их нарушения в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности;
- выполнение контрольно-переводных испытаний по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получение спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

**4. Объем программы.**

Требования к объему учебно-тренировочного процесса.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	УТГ-1,2	УТГ- 3,4,5
Количество часов в неделю	6	8	12	16
Общее количество часов в год	312	468	624	832

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

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

В игровых видах спорта по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический; развивающий технический; контрольный; подводящий; соревновательный; восстановительный.

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

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

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании различных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период разделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышение уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладение основными элементами вида спорта футбол: беговая нагрузка (пробежки, ускорения, рывки с изменением направления), действия с мячом (удары, остановки, ведение, обводка, передачи мяча, удары по воротам), основы групповой и командной игры и т.д.;

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники футбола, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные игры. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающимися, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнований.

## 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта футбол применяются следующие виды (формы обучения):

5.1. Учебно-тренировочные занятия. При планировании учебно-тренировочных занятий учитываются следующие факторы определяющие соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально. В соответствии с вышеизложенным при планировании учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать следующую классификацию:

### Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации

Таблица №3

№ п/п	Тип учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
1.	Групповые	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
2.	Индивидуальные	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
3.	Запрограммированные	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
4.	Свободные	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
5.	Смешанные	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ

	(свободная запрограммированная)	и	представленных организационных форм	выше
--	------------------------------------	---	--	------

**Групповые тренировки (основная форма организации учебно-тренировочного процесса в виде спорта футбол - до 75-80 % учебной нагрузки),** как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных и индивидуальных игровых видах спорта. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

**Индивидуальные тренировки** используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах.

**Смешанные тренировки** часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия. Система многолетней подготовки игроков по футболу требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся. При планировании учебно-тренировочных мероприятий необходимо учитывать следующие соотношения видов спортивной подготовки:

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Футбол"**

**Таблица №4**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8
Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29

**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 и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-	-	-	21	21

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



	период		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Участие в спортивных соревнованиях. Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня, особенно на этапе спортивной специализации 1-2 года обучения.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в спортивные сборные команды и для определения участников команды в соревнованиях высшего ранга. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основные (главные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат в составе команды на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмены должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки футболистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке футболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

При организации соревновательной деятельности в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» необходимо соблюдать следующие требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Направление обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на соревнования осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Футбол"

Таблица №5

### Объем соревновательной деятельности

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

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

6.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая

подготовка, избранный вид спорта: техническая, тактическая, психологическая, инструкторская и судейская практика; участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медицинские (медико-биологические) мероприятия, восстановительные мероприятия, интегральная подготовка и самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), спортивно-оздоровительный лагерь.

Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана приведены в таблице №4.

**Мероприятия, проводимые вне учебно-тренировочного плана и не входящие в годовую часовую нагрузку по этапам спортивной подготовки:**

- участие в мероприятиях календарного плана воспитательной работы по направлениям: здоровьезбережение, патриотическое воспитание и развитие творческого мышления;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

-организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно – спортивными организациями.

6.2. Учебный план Программы рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и самостоятельной подготовки (46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или работа по индивидуальному заданию). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе– 3 часов.

**Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:**

–групповые учебно-тренировочные занятия;

–индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;

–самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,

–учебно-тренировочные сборы;

–участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

–промежуточная и итоговая аттестация.

## Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Этапы подготовки							
	начальной подготовки			учебно-тренировочный				
	1	2	3	1	2	3	4	5
	Недельная нагрузка в часах							
	6	9	9	12	12	16	16	16
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (человек)							
	14	14	14	12-14	12-14	12-14	12-14	12-14
Теоретическая подготовка	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
<b>Практика</b>								
Общая физическая подготовка	<b>46</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>124</b>	<b>124</b>	<b>124</b>
Специальная физическая подготовка	-	-	-	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
Избранный вид спорта:	<b>262</b>	<b>394</b>	<b>394</b>	<b>452</b>	<b>452</b>	<b>602</b>	<b>602</b>	<b>602</b>
Участие в соревнованиях	-	-	-	42	42	64	64	64
Техническая подготовка	142	215	215	208	208	186	186	186
Тактическая подготовка	3	4	4	42	42	80	80	80
Психологическая подготовка	-	-	-	10	10	12	12	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	4	4	4
Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	12	12	24	24	24
Интегральная подготовка	108	163	163	124	124	216	216	216
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия	5	8	8	8	8	12	12	12
Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности за 46 недель	276	414	414	552	552	736	736	736
Самостоятельная работа обучающихся	36	54	54	72	72	96	96	96
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В зависимости от результатов контрольно-переводных испытаний, сдачи промежуточных тестов и на основе анализа результатов соревновательной

деятельности разрешается корректировка на 5-7 % часовой нагрузки между ОФП и СПФ; в избранном виде спорта на 3-5 % между Технической и Интегральной подготовкой.

## **7. Воспитательная работа.**

Одной из главных задач в занятиях с юными футболистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе учебно-тренировочных занятий у обучающихся воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на учебно-тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям футболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитательная работа организуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		

1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <p>Соревнования между отделениями спортивной подготовки, посвященные профилактике:</p> <p><b>потребления алкоголя</b> (мини-футбол) «Всемирный день трезвости»</p> <p><b>табакокурения</b> (волейбол) «Всемирный день отказа от курения»</p> <p><b>наркомании</b> (Веселые старты) « День борьбы с наркотиками»</p> <p>Соревнования, приуроченные ко «Дню молодежи» в рамках летнего спортивно-оздоровительного лагеря (легкая атлетика):</p> <p>«Мой выбор здоровый образ жизни» - <i>формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов).</i></p>	<p>В течение года</p> <p style="text-align: center;">октябрь</p> <p style="text-align: center;">ноябрь</p> <p style="text-align: center;">июнь</p> <p style="text-align: center;">июль</p>

		<p><b>Показательные выступления групп спортивной подготовки:</b></p> <p>«День открытых дверей в ДЮСШ»  «День народного единства»  «День Защитника Отечества»  «День Победы»  «День России» - <i>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</i></p>	<p>1 сентября  4 ноября  23 февраля  9 мая  12 июня</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- 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);</p>	В течение года
2.3	Профилактика табакокурения, таксикомании, наркомании и употребления ПАВ	<p><b>Проведение бесед в группах спортивной п на темы:</b></p> <p>«Мы против наркотиков»  «Первая проба»,  «Уголовный кодекс о наркотиках»,  «Можно ли избавиться от наркомании»,  «Свобода или наркотики»</p> <p><b>Встреча воспитанников с врачом – наркологом города. Беседа о вреде наркотиков</b></p>	<p>Сентябрь  Ноябрь  Январь  Март  Май</p> <p>октябрь</p>
2.4	Профилактика детского и взрослого травматизма	<p><b>Проведение бесед в группах спортивной подготовки на темы:</b></p> <p><b>ПДД</b></p> <p>1. «Безопасные пешеходные маршруты при подходе к месту тренировок».  2. «Требования к знаниям и навыкам школьника, которому доверяется самостоятельное движение в ДЮСШ и обратно»  3. «Правила поведения на дороге при управлении велосипедом».</p> <p><b>ОБЖ</b></p> <p>1. «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»;  2. «Действия при угрозе террористического акта»;</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Январь</p> <p>Апрель</p> <p>Октябрь</p> <p>Декабрь</p>

		3. «Правила поведения и порядок действий, если вас захватили в заложники» <b>Противодействия идеологии экстремизма и терроризма</b> 1. «Профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде» (с приглашением сотрудника полиции). 2. «Гражданская и уголовная ответственность за проявление экстремизма». 3. «Экстремизм – антисоциальное явление».	Март  Ноябрь  Февраль  Май
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<b>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.</b> Беседа ко Дню учителя: «Мой первый учитель» Беседа ко Дню народного единства: «Наша сила в народном единстве» Беседа ко Дню неизвестного солдата: «Имя твое не известно - подвиг твой бессмертен» Беседа ко дню Защитника Отечества: «Есть такая профессия - Родину защищать» Беседа на тему: «Международный женский день» Беседа ко Дню Космонавтики: «Космос-это мы» Беседа на тему: «...это праздник со слезами на глазах» Беседа на тему «А завтра была война...»	В течение года  октябрь  ноябрь  декабрь  февраль  март  апрель  май июнь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Фестивалях ВФСК ГТО.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года



		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

## 8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.

### 8.1. Определения терминов.

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## 8.2. План антидопинговых мероприятий.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение в Министерстве спорта Калининградской области ежегодно до 1 декабря. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

### 8.3. Методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий.

Вид программы – Веселые старты. Цель мероприятия:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры;
- формирование “нулевой терпимости к допингу”. Проведение интерактивных занятий (игр) на темы:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

По итогам проведения каждого мероприятия – обязательное составление отчета о проведении мероприятия:

- сценарий/программа,
- фото/видео

Варианты игр:

### **1. «Равенство и справедливость»**

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: большая корзина для мячей (может быть ящик), небольшие мячи (может быть скомканная бумага), стулья.

Правила: все располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в нее мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

- Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

### **2. «Ценность спорта»**

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: подготовить карточки с напечатанными словами, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики), большой стол.

Правила: разделить участников на команды по 10-15 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценности спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

- Что не относится к ценностям спорта?
- Почему допинг является негативным явлением в спорте?

### **3. «Необходимость разделения ответственности»**

Время игры: 5 минут.

Необходимый материал: обруч, небольшие мячи (могут быть из бумаги).

Правила: разделить игроков на несколько небольших команд, каждой команде выдать обруч, это будет их «домик» он остается на полу не подвижно. В центре площадки размещены мячи (небольших размеров). По стартовому сигналу игрокам разрешено покинуть свой «домик» и перемещаться в центр площадки за мячами. За один раз можно взять только один мяч. Задача игры- переместить к себе в «домик» как можно больше мячей. Игроки могут решить взять мяч из центра площадки или «домика» других команд. Однако, чтобы взять мяч из «домика» другой команды игрок не должен быть отмечен. Игроки могут быть отмечены только в том случае если они войдут в «домик» другой команды, где будет находиться игрок команды «хозяина домика». Чтобы снять отметку игроку необходимо вернуться к себе в «домик» и выполнить ряд упражнений (5 отжиманий, 10 приседаний, 10 прыжков на скакалке).

Цель: научиться делить обязанности среди своей команды.

Вопросы:

- Лучше брать мячи из центра или у других команд?
- Лучше создать альянс с другой командой или постоять за себя?
- Лучше разделить обязанности (кто-то в нападении, кто-то в защите)?

#### **4. «Роль правил в спорте»**

Время игры: 2 минуты.

Необходимый материал: небольшие мячи.

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача-перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

- Как бы вы могли улучшить данную игру?
- Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равно.

#### **5. «Объединение команды»**

Время игры: 1 минута.

Необходимый материал: 17 листов с буквами «мы за честный спорт!».

Правила: раздать участникам по одному листу с буквой. За отведенное время (1 мин.) игроки должны собрать общую фразу «мы за честный спорт!», выстроившись в один ряд.

Цель: объединить участников команды.

Вид программы – теоретическое занятие.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС. Вид программы – Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).

Цель мероприятия: научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

Тренер, в виде домашнего задания, называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>

Вид программы – антидопинговая викторина.

Викторина проводится на крупных спортивных мероприятиях Санкт-Петербурга лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

Вид программы – онлайн обучение на сайте РУСАДА.

Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>. Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Вид программы – родительское собрание.

Программа направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Необходимо включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. По итогам проведения мероприятия - обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Вид программы – семинар.

Организуется и проводится лицом, ответственным за антидопинговое обеспечение в КФКиС.

## **9. Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 1-го года обучения, как часть учебно-тренировочного процесса в соответствии с Таблицей №4. «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "Футбол".

Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая



спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерско-преподавательской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований.

Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП и СПФ в своей группе и группах на этапе начальной подготовки. С этой целью в процессе проведения учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе учебно-тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер-преподаватель в процессе учебно-тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП, СПФ;
- умение дать правильную оценку за выполнения упражнений ОФП и С, технических приемов, стандартных комбинаций, обводок, действий с мячом, ударов, действий в защите и нападении в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи юным футболистам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли судьи (арбитра), бокового судьи (арбитра);
- умение организовать и провести школьные соревнования, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования (контрольно-переводных и итоговых испытаний);
- выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья по спорту».

## Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	<p>1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>Овладение терминологией и командным языком, терминами принятыми в футболе.</p> <p>Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</p> <p>Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе.</p> <p>Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.</p> <p>Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими занимающимися.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>
		<p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники игры</p>	

		Ведение дневника самоконтроля <del>учебных</del> тренировочных занятий.
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей ( главного арбитра и бокового арбитра).</p> <p>Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях</p>

## Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: <i>Для спортсменов этапа Т(СС):</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Основные правила соревнований»,</li><li>• «Обязанности главного судьи, бокового судьи», др.</li><li>• «Развитие физических качеств»,</li><li>• «Значение ЧСС в тренировочном процессе»,</li><li>• «Структура учебно-тренировочного занятия»,</li><li>• «Этапы спортивной подготовки»,</li><li>• «Виды соревнований»,</li><li>• «Основные правила соревнований»,</li><li>• «Основы разминки»,</li><li>• «Классификация физических упражнений», др.</li></ul>
2.	Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий ( <i>для спортсменов этапов УТ(СС)</i> ). <i>Виды практической деятельности:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</li><li>• Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li><li>• Тренировка основных технических элементов и приемов.</li><li>• Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li><li>• Подбор упражнений для совершенствования техники футбола.</li><li>• Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</li></ul>

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

10.1. Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта футбол;

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

- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие площадки (поля), освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной

медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом(педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными

смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

## 10.2. Восстановительные мероприятия.

**Восстановление** - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

## Планирование восстановительных мероприятий

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии учебно-тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий Ежедневной учебно-тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж

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

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений,

направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-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;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с



использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В зависимости от вида спорта и условий проведения занятий организуются специальные места для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

### 10.3. Общие методические рекомендации.

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

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **III. Система отбора и контроля.**

#### **11. Итоги освоения программы.**

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

##### **11.1 На этапе начальной подготовки:**

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

по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «Футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Футбол»;
  - изучить антидопинговые правила;
  - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

## **12. Оценка результатов освоения программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "Футбол" и его спортивных дисциплин, определяются Учреждением самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Начиная с учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) дополнительно к выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки необходимо выполнить нормативы по техническому мастерству.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Футбол».

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

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с футболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого обучающегося.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение футбола и текущий учет – на протяжении всего периода подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы обучающихся, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки футболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности занимающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу спортсменов более высокой квалификации.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110

2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	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»
------	---	---

#### **IV. Методическая часть.**

##### **Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.**

Программой по виду спорта «Футбол» предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта: техническая, тактическая, интегральная и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся (по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха), медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, спортивно-оздоровительный лагерь.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных футболистов. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные футболисты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Подготовка высококвалифицированных футболистов во многом предопределяется рациональным отбором наиболее одаренных в двигательном отношении мальчиков.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

Спортивная тренировка юных футболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Осуществлять подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице №6 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица №6

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.**

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			



Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте юные футболисты освоили возможно больший объем двигательных навыков.

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать  $1/3 - 1/2$  веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке юных футболистов необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

## **Этап начальной подготовки 1-3 года обучения.**

### Основные задачи этапа:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- 3) изучение основ техники футбола;
- 4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- 5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- 5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий футболом;
- 6) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- 7) воспитание черт спортивного характера.

### Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

### Основные направления тренировки:

Этап начальной подготовки 1-3 года обучения один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки 1-3 года обучения нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для

достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки 1-3 года обучения значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### **Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации).**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

#### Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям футболом;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в футбол;

5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

б) приобретение соревновательного опыта.

#### Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала футбола;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных футболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности,

проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности футболиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по футболу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

### ***Теория и методика физической культуры и спорта.***

Теоретические знания позволяют футболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития вида спорта футбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях футболом.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в футболе; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

### ***Физическая подготовка (общая и специальная).***

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств футболистов: силы, быстроты, координации, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная:

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма футболиста: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры занимают большое место на занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части учебно-тренировочного занятия.

Рекомендованные к включению в план занятий с группами футболистов на всех этапах спортивной подготовки упражнения и комплексы упражнений по ОФП.

*Строевые упражнения.* Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, интервале, дистанции. Повороты на месте и в движении. Обозначение шага на месте. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команда, размыкание уступами. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновремененно. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперёд и над собой, ловля набивного мяча.

*Упражнения для мышц шеи и туловища.* Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине - поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лёжа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

*Упражнения для мышц ног.* Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

*Упражнения для всех групп мышц.* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

*Упражнения на гимнастических снарядах* (гимнастические стенка и скамейка, брусья, перекладина).

*Акробатические упражнения* (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперёд и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации).

*Легкоатлетические упражнения* (бег на 10,15,20,30,40,100,400,800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега).

*Подвижные игры и эстафеты* с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в футболе (быстроты, координации, выносливости, гибкости, ловкости, силы). Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства занимающегося, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психологической подготовленности. Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Рекомендованные к включению в план занятий с группами футболистов на всех этапах спортивной подготовки упражнения и комплексы упражнений по СФП.

*Упражнения для развития быстроты.*

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.



Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперёд и т.д (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Для вратарей.* Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

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

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в

ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrратно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

*Для вратарей.* Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

*Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

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

### ***Избранный вид спорта.***

При планировании учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся. Ниже приведены рекомендации для включения в

рабочую программу тренеров-преподавателей учебного материала по технической и тактической подготовке на начальном и учебно-тренировочном этапе подготовки обучающихся.

### **Этап начальной подготовки 1-3 года обучения**

*Техническая подготовка.*

#### 1. Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.

#### 2. Удары по мячу головой.

Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность в определенную цель.

#### 3. Остановка мяча.

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

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

#### 4. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.

#### 5. Отбор мяча.

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

#### 6. Техника игры вратаря.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

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

Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

### *Тактическая подготовка*

Тактика нападения.

#### 1. Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча.

#### 2. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

#### 3. Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты

#### 1. Индивидуальные действия.

Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

#### 2. Групповые действия.

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

#### 3. Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

## **Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения**

*Техническая подготовка.*

### 1. Техника передвижения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

### 2. Удары по мячу ногой.

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

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

### 3. Удары по мячу головой.

Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

### 4. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией.

### 5. Ведение мяча.

Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

### 6. Обманные движения (финты).

Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

### 7. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

### 8. Вбрасывание мяча.

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

### 9. Техника вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении, и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

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

Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

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

Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.

### *Тактическая подготовка.*

#### Тактика нападения

##### 1. Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

##### 2. Групповые действия

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

##### 3. Командные действия.

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

#### Тактика защиты.

##### 1. Индивидуальные действия.

Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

##### 2. Групповые действия.

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание»,

«пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

### 3. Командные действия.

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

### 4. Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.

## **Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения.**

### *Техническая подготовка*

#### 1. Техника передвижения.

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

#### 2. Удары по мячу ногой.

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

Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.

#### 3. Удары по мячу головой.

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

#### 4. Остановка мяча.

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

#### 5. Ведение мяча.

Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

#### 6. Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.

Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.

#### 7. Отбор мяча.

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

Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

#### 8. Вбрасывание мяча.

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

#### 9. Техника игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.

### *Тактическая подготовка.*

#### Тактика нападения

##### 1. Индивидуальные действия.

Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

##### 2. Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника.

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.

##### 3. Командные действия.



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

Тактика защиты.

#### 1. Индивидуальные действия.

Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

#### 2. Групповые действия.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.

#### 3. Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

#### 4. Тактика вратаря.

Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

### ***Интегральная подготовка.***

*Интегральный* – переводится как неразрывно связанный, целостный.

*Интегральная подготовка* – это процесс и результат выработки координационных взаимосвязей всех сторон подготовки спортсмена в целостный эффект соревновательной деятельности.

Таким образом, в интегральной подготовке в избранном виде спорта осуществляется взаимосвязь, комплексное проявление всех сторон подготовки спортсмена (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и т.д.).

Для этого существует только один путь – многократное повторение спортсменом различными методами соревновательных упражнений. Обязательным является выполнение своего вида спорта со всеми его

особенностями, со всем тем, что требуется в состязании, а также с учетом внешних условий. Интегральная подготовка – это то, что в практике называют игровой подготовкой, беговой, плавательной, гребной и т.д.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают: *соревновательные упражнения избранного вида спорта*, выполняемые в условиях соревнований различного уровня, и *упражнения специально-подготовительного характера*, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным. Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Для повышения эффективности интегральной подготовки широко используются следующие методические приемы:

- облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств;

- усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.);

- организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;

- принудительное лидирование или гонки за лидером;

- интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, уменьшения числа игроков в команде, увеличения продолжительности соревновательной деятельности и др.

Многообразие и сложность технико-тактических приемов, психических проявлений обуславливают необходимость выполнения очень больших объемов тренировочной работы аналитического характера, связанной с совершенствованием отдельных приемов и действий, локальных качеств и способностей. Чтобы футбольная команда успешно выступала на соревнованиях, она должна много играть в течение всего годичного цикла тренировки. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технико-тактические навыки или физические качества не смогут заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в двусторонней игре устанавливается и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между игроками, совершенствуются технические навыки и тактические действия («наигрываются» комбинации), воспитываются морально-

волевые качества (чувство ответственности за команду, подчинение личных интересов ее интересам, чувство товарищества и т.д.).

### ***Психологическая подготовка.***

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений и связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Психологическая подготовка футболиста к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса футболистов.

Основное содержание психологической подготовки футболистов состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий футболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к учебно-тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Совершенствование психических процессов. В футболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, представление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то

есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности футболиста. Эффективность игровых действий в футболе тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

7) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится футбол.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования футболистов.

### **Начальный этап обучения 1-3 год.**

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной

подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, уменью мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современного футбола характерен очень высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

### ***Восстановительные средства и мероприятия.***

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсменов. Средства восстановления подразделяются на 3 типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Факторы педагогического воздействия:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия;

- высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Методические рекомендации:

- постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.)

- адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

- при подборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

## **V. Рабочая программа по футболу.**

### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.**

14.1. Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок, обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

- соответствие уровня учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

В соответствии с данными положениями и годовым учебно-тренировочным планом, в зависимости от этапа спортивной подготовки, разработаны примерные годовые графики распределения учебных часов, на основании которых тренерами-

преподавателями по виду спорта футбол, разрабатываются рабочие программы для реализации в группах спортивной подготовки.





4.2	Техническая подготовка	142	10	11	10	11	11	8	11	11	10	11	18	20
4.3	Тактическая подготовка	3	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-
4.4	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.7	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.8	Интегральная подготовка	108	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11	-	-
4.9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.10	Восстановительные мероприятия	5	-	1	1	-	1	-	1	-	-	1	-	-
Итого часов		276	27	28	27	27	27	20	28	27	27	28	10	-
Самостоятельная работа		36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	24
Всего часов		312												

Примерный годовой график распределения учебных часов для ГНП-2,3 года обучения (8 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теоретические занятия</b>														
1.	Теория и методика физической культуры и спорта													
1.1	История возникновения вида спорта и его развитие	0,3	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5	0,4	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	-	-
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	0,4	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	-	-
1.4	Закаливание организма	0,4	-	-	-	-	-	-	0,4	-	-	-	-	-
1.5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	0,3	-	-	-	-	-	-	0,3	-	-	-	-	-
1.6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	0,5	-	-	-	-	-	-	0,3	-	-	0,2	-	-
1.7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	0,8	-	-	0,4	-	-	-	-	-	-	0,4	-	-
1.8	Режим дня и питание обучающихся	0,3	-	-	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,5	-	-	0,3	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-
<b>Итого часов</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Практические занятия</b>														
2	Общая физическая подготовка	<b>70</b>	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	3+3	<b>6</b>
3.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4.	Избранный вид спорта	<b>394</b>	34	36	34	35	34	24	34	35	34	34	15+	30
4.1	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.2	Техническая подготовка	<b>215</b>	16	16	16	16	16	10	16	16	16	17	15+	30
4.3	Тактическая подготовка	<b>4</b>	-	1	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-
4.4	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.7	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.8	Интегральная подготовка	<b>163</b>	16	18	17	18	16	13	16	18	16	15	-	-
4.9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>2</b>	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.10	Восстановительные мероприятия	<b>8</b>	-	1	-	1	1	1	2	-	-	2	-	-
Итого часов		414	41	42	41	41	40	28	41	41	40	41	18	-
Самостоятельная работа		<b>54</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	36
Всего часов		<b>468</b>												

Примерный годовой график распределения учебных часов для УТГ-1,2 года обучения (12 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теоретические занятия</b>														
<b>1.</b>	Теория и методика физической культуры и спорта													
<b>1.1</b>	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>1.2</b>	История возникновения олимпийского движения	1	-	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-
<b>1.3</b>	Режим дня и питание обучающихся	1	0,5	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>1.4</b>	Физиологические основы физической культуры	1	-	0,5	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>1.5</b>	Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2	-	-	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	-
<b>1.6</b>	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-
<b>1.7</b>	Теоретические основы психологической подготовки	1	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-
<b>1.8</b>	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
<b>1.9</b>	Правила вида спорта	1	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	0,5	-	-
<b>Итого часов</b>		<b>10</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
<b>Практические занятия</b>														
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	<b>106</b>	8	8	8	8	8	4	8	8	9	9	4+8	16

3.	Специальная физическая подготовка	56	4	5	4	4	5	2	5	4	5	4	2+4	8
4.	Избранный вид спорта	452	40	41	40	41	40	35	40	41	40	40	18+	24
4.1	Участие в соревнованиях	42	-	-	8	-	8	8	8	-	8	2	-	-
4.2	Техническая подготовка	208	16	16	16	16	16	10	16	16	16	16	18+	24
4.3	Тактическая подготовка	42	4	5	4	5	4	2	4	5	5	4	-	-
4.4	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	6	-	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-
4.7	Судейская практика	6	-	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-
4.8	Интегральная подготовка	124	17	15	9	15	9	12	9	15	6	17	-	-
4.9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
4.10	Восстановительные мероприятия	8	-	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-
Итого часов		552	53	55	53	54	54	42	54	54	55	54	24	-
Самостоятельная работа		72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24	48
Всего часов		624												

Примерный годовой график распределения учебных часов для УТГ-3,4,5 года обучения (16 часов в неделю)

		Всего часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теоретические занятия</b>														
<b>1.</b>	Теория и методика физической культуры и спорта													
<b>1.1</b>	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1	0,5		0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>1.2</b>	История возникновения олимпийского движения	1		0,5	-	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>1.3</b>	Режим дня и питание обучающихся	2	0,5	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	0,5		-
<b>1.4</b>	Физиологические основы физической культуры	1	-	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	-	-	-
<b>1.5</b>	Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	4	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-
<b>1.6</b>	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	4	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-
<b>1.7</b>	Теоретические основы психологической подготовки	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
<b>1.8</b>	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	0,5	-	-
<b>1.9</b>	Правила вида спорта	1	-	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	-		-
<b>Итого часов</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Практические занятия</b>														

2.	Общая физическая подготовка	<b>124</b>	8	8	9	8	8	6	9	9	8	9	12+	<b>20</b>
3.	Специальная физическая подготовка	<b>90</b>	6	7	6	7	7	5	6	6	7	7	8+6	<b>12</b>
4.	Избранный вид спорта	<b>602</b>	54	54	54	54	55	46	55	55	55	56	16+	<b>32</b>
4.1	Участие в соревнованиях	<b>64</b>	-	8	8	8	8	6	6	8	8	4	-	-
4.2	Техническая подготовка	<b>186</b>	16	12	12	12	12	10	14	12	12	18	8+1	<b>32</b>
4.3	Тактическая подготовка	<b>80</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-
4.4	Психологическая подготовка	<b>12</b>	-	1	1	1	1	2	2	1	1	2	-	-
4.5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>4</b>	1	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
4.6	Инструкторская практика	<b>12</b>	2	-	-	-	2	2	2	2	-	-	2	-
4.7	Судейская практика	<b>12</b>	-	2	2	2	2	-	-	2	-	2	-	-
4.8	Интегральная подготовка	<b>216</b>	25	23	21	21	20	16	22	22	21	19	6	-
4.9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>4</b>	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
4.10	Восстановительные мероприятия	<b>12</b>	-	-	2	2	2	-	1	-	2	3	-	-
Итого часов		<b>736</b>	70	71	71	71	71	59	71	71	71	74	36	-
Самостоятельная работа		<b>96</b>											32	<b>64</b>
Всего часов		<b>832</b>												

14.2. План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (до года).**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
 учебно-тренировочного занятия для групп **НП-1**  
 Продолжительность занятия: 2 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<b>Подготовительная часть</b>		
<b><i>Разминка</i></b>		В спокойном темпе
Бег	3 мин	Поднимание на носки
Разминка стоп	50 раз	поочередно скаждой ноги
Разминка кистей	30 раз	Руки в замок, круговое движение кистей, волной
Ходьба на месте с высоким подниманием колена	30 сек	
Разминка плечевых суставов	20 раз	
Поднимание на носки	20 раз	
Перекаты с пятки на носок	20 раз	
Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо руки на пояс	20 раз	круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой
Наклоны вперед и назад.	10 раз	
Наклоны вперед с касаниями руками пола	20 раз	ноги не сгибать в коленях ноги
Наклон вперед ноги врозь и удержание	30 сек	не сгибать в коленях ноги
Наклон ноги вместе и удержание	30 сек	не сгибать в коленях
<b><i>Строевые упражнения.</i></b>		
<i>Действия в строю, на месте и в движении</i>		
1. Построения, выравнивание строя, расчет.		
2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте.		
3. Размыкание и смыкание строя.		
4. Перемену направления движения, перестроение шеренг и строя.		
5. Строевой и обыкновенный	5-7 минут	Следить за правильностью выполнения строевых приемов



шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом. 6. Переход от шага к бегу и Наоборот.		
	20-25 мин	
<b>Основная часть</b>		
<b>ОФП:</b> 1. Отжимания	20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых
2. Поднимания туловища лежа на спине в парах	20 раз	
3. Поднимание туловища лежа на животе в парах 4. Выпрыгивания 5. Подтягивания на низкой перекладине 6. Поднимание ног в группировку в висе на гимнастической стенке	20 раз  20 раз 10 раз x 2 подхода 10 раз x 2 подхода	Следить за амплитудой выполнения заданий
<b>Упражнения без снарядов (без отягощения)</b> 1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе. 2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши. 3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки;	По 20-30 повторений          5-10 раз  2 подхода          10-15 раз 2 подхода	
		Следить за амплитудой выполнения заданий          Следить за правильностью выполнения заданий

<p>отталкиваясь, возвращение в исходное положение.</p> <p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.</p> <p>5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.</p> <p>6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.</p> <p>7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.</p>	<p>5-10 раз 2 подхода</p> <p>5-10 раз 2 подхода</p> <p>5-10 раз 2 подхода</p> <p>5-10 раз 2 подхода</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p><b>Упражнения с набивным мячом</b></p> <p>1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.</p> <p>2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p><b>Акробатические упражнения.</b></p> <p>1. Группировки и перекаты в различных положениях.</p> <p>2. Кувырки вперед и назад.</p> <p>3. Стойки на лопатках, голове и руках.</p> <p>4. Комбинации акробатических элементов.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p><b>Упражнения с амортизационной резиной</b></p> <p>Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.</p> <p>1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 сек.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>

<p>нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.</p> <p>2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук.</p> <p>3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.</p> <p>4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.</p> <p>5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.</p> <p>6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.</p> <p>7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук.</p> <p>Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.</p> <p><b>Упражнения с эспандером</b></p> <p>1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.</p> <p>2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.</p> <p>3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.</p>	<p>15-20 сек.</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b>Легкоатлетические упражнения.</b></p> <p>1. Бег на 10,15,20,30,40,100, 400,800 и 1000 м.</p> <p>2. Повторный бег с короткими отрезками.</p> <p>3. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями.</p> <p>4. Кросс 500-1000 м.</p> <p>5. Прыжки в длину и высоту с места и разбега.</p> <p>6. Тройной прыжок с места и разбега.</p> <p>7. Многоскоки.</p>	<p>3x10 раз</p> <p>По 25 сек. 3 подхода</p> <p>3 подхода 5-6 подходов</p> <p>3 подхода по 20</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>

<p>8. Матание молодого мяча в цель и на дальность с места и разбега</p>	<p>метров 4-5 подходов</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>9. Бег в переменном темпе</p>	<p>По 20-30 Повторений</p>	
<p><b>Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища.</b></p>		
<p>1. Наклоны головы вперед - назад</p>		
<p>2. Повороты головы влево-вправо</p>		
<p>3. Наклоны головы к правому и левому плечу.</p>		
<p>4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»).</p>	<p>3-4 подхода по 1-1,5 м</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>6. Круговые движения головой вправо-влево</p>		
<p>7. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, круговые вращения туловищем</p>		
<p>8. В положении лежа на спине – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p>	<p>По 20-30 Повторений</p>	
<p>9. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры.</p>	<p>2-3 подхода</p>	
<p><b>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА.</b></p>		<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b>Техническая подготовка</b></p>		
<p>1. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удара по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.)</p>	<p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>2. Удары по мячу головой (серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и разбега, по летящему на встречу мячу. Удары на точность в определенную</p>	<p>По 10-12 Повторений 2-3 подхода</p>	

<p>цель.)</p> <p>3. Остановка мяча (подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперников).</p> <p>4. Ведение мяча (ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведения мяча правой и левой ногой по краям и по кругу, а также меняя направления движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки)</p> <p>5. Отбор мяча (отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде).</p> <p>6. Техника игра вратаря (основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением и перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b></p> <p>1. Тактика нападения.</p> <p>- индивидуальные действия без мяча (Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для</p>	<p>По 15- 20 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 10-12 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 15- 20 Повторений</p> <p>По 15- 20 Повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
--	--	--

<p>открывания на свободное место с целью получения мяча;  -индивидуальные действия с мячом (Целесообразное использование заученных ударов по мячу.  Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения.  Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации).</p> <p><u>-групповые действия</u> (взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях).</p> <p>2. Тактика защиты  - индивидуальные действия (правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом)  - групповые действия (противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций).</p> <p>3.Тактика вратаря.  Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.</p> <p><b>Интегральная подготовка.</b>  1. Игровые комплексы №1,2,3,4,5 (приложение №2)</p>		<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
--	--	--

2.Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей)		Следить за правильностью выполнения заданий
85 -90 мин		
<b>Заключительная часть</b>		
<p><i>Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороты туловища с расслабленными руками.</li> <li>2. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиваниями руками.</li> <li>3. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону.</li> <li>4. Раскачивание одной ноги вперед-назад.</li> <li>5. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине.</li> </ol> <p>Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление».</p>	15-20 повторений 2-3 подхода	Следить за правильностью выполнения заданий
10 -15 мин		

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия для группы этапа начальной подготовки (свыше года).**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
тренировочного занятия для групп **НП-2-3**  
Продолжительность занятия: 2 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<b>Подготовительная часть</b>		
<b>Разминка</b>	5 мин	В спокойном темпе
Бег	50 раз	Поднимание на носки поочередно скаждой ноги
Разминка стоп	30 раз	Руки в замок, круговое движение кистей, волной
Разминка кистей		
Ходьба на месте с высоким подниманием колена	1 мин	
Разминка плечевых суставов	20 раз	круговое движение прямыми руками с максимальной амплитудой
Поднимание на носки с пятки на носок	20 раз	
Стоя ноги врозь, наклоны влево, вправо руки на пояс	20 раз	
Наклоны вперед и назад		
Наклоны вперед с касаниями руками пола	10 раз	
	20 раз	ноги не сгибать в коленях
<b>Строевые упражнения.</b> <i>Действия в строю, на месте и в движении</i>		
1. Построения, выравнивание строя, расчет		
2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте		
3. Размыкание и смыкание строя	3-7 минут	Следить за правильностью выполнения приемов
4. Перемену направления движения, перестроение шеренг и строя		
5. Строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, переход от шага к бегу и наоборот		
	15-20 мин	
<b>Основная часть</b>		
<b>ОФП:</b>		
1. Отжимания	30 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
2. Поднимания туловища лежа на	30 раз	



<p>спине в парах 3. Выпрыгивания 4. Подтягивания на низкой перекладине</p>	<p>30 раз</p>	<p>Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых</p>
<p><b>Упражнения без снарядов (без отягощения)</b></p>		
<p>1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши.</p>		
<p>3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение.</p>	<p>20-25 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.</p>		
<p>5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p>6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p>7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь</p>		<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>

<p>свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p><b>Упражнения с утяжелителями, гантелями.</b></p>	<p>15-20 раз</p>	
<p>1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p>2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями.</p> <p>3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад.</p> <p>5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p><b>Упражнения с набивным мячом</b></p>		
<p>1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p><b>Упражнения с амортизационной резиной</b></p>		
<p>Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.</p>		
<p>1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения</p>

<p>нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.</p> <p>2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук.</p> <p>3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.</p> <p>4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.</p> <p>5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.</p> <p>6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.</p> <p>7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук.</p> <p>Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 сек.</p> <p>15-20 сек.</p>	<p>заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b>Упражнения с эспандером</b></p> <p>1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.</p> <p>2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.</p> <p>3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b>Легкоатлетические упражнения.</b></p> <p>1. Бег на 10,15,20,30,40,100, 400,800 и 1000</p> <p>2.Повторный бег с короткими отрезками.</p> <p>3.Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями.</p> <p>4.Кросс 500-1000 м.</p> <p>5.Прыжки в длину и высоту с места и разбега.</p> <p>6.Тройной прыжок с места и разбега.</p> <p>7.Многоскоки.</p> <p>8.Матание молодого мяча в цель и на</p>	<p>По 25 сек. 3 подхода</p> <p>3 подхода 5-6 подходов</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>

<p>дальность с места и разбега 9. Бег в переменном темпе</p> <p><b>Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны головы вперед - назад</li> <li>2. Повороты головы влево-вправо</li> <li>3. Наклоны головы к правому и левому плечу.</li> <li>4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»).</li> <li>6. Круговые движения головой вправо-влево</li> <li>7. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, круговые вращения туловищем</li> <li>8. В положении лежа на спине – поднятие и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.</li> <li>9. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры.</li> </ol> <p><b>Акробатические упражнения.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Группировки и перекаты в различных положениях.</li> <li>2. Кувырки вперед и назад.</li> <li>3. Стойки на лопатках, голове и руках.</li> <li>4. Комбинации акробатических элементов</li> </ol>	<p>3 подхода по 20 метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 20-30 Повторений</p> <p>3-4 подхода</p> <p>По 20-30 Повторений</p> <p>2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА.</b></p> <p><b>Техническая подготовка</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удара по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель.)</li> <li>2. Удары по мячу головой (серединной</li> </ol>	<p>По 20-30 Повторений</p> <p>2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>

<p>лба без прыжка и в прыжке, с места и разбега, по летящему на встречу мячу. Удары на точность в определенную цель.)</p> <p>3. Остановка мяча (подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперников).</p> <p>4. Ведение мяча (ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведения мяча правой и левой ногой по краям и по кругу, а также меняя направления движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки)</p> <p>5. Отбор мяча (отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде).</p> <p>6. Техника игра вратаря (основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением и перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b></p> <p>1. Тактика нападения.</p> <p>- индивидуальные действия без мяча (Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться соответствующим образом на действия</p>	<p>По 10-12 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 15- 20 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 10-12 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 15- 20 Повторений</p> <p>По 15- 20 Повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
--	---	--

<p>партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча;</p> <p>-индивидуальные действия с мячом (Целесообразное использование заученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации).</p> <p>-<u>групповые действия</u> (взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях).</p> <p>2. Тактика защиты</p> <p>- индивидуальные действия (правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом)</p> <p>- групповые действия (противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций).</p> <p>3. Тактика вратаря.</p> <p>Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.</p>		<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
---	--	--

<p><b>Интегральная подготовка.</b></p> <p>1. Игровые комплексы №1,2,3,4,5 (приложение №2)</p> <p>2. Другие виды спорта (волейбол, баскетбол)</p> <p>3. Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей)</p>		<p>Следить за правильностью выполнения комплексов</p> <p>Следить за правильностью выполнения элементов эстафет.</p>
	85-95 мин	
<b>Заключительная часть</b>		
<p><b>Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению</b></p> <p>1. Повороты туловища с расслабленными руками.</p> <p>2. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиванием руками.</p> <p>3. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону.</p> <p>4. Раскачивание одной ноги вперед-назад.</p> <p>5. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине.</p> <p>6. Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление».</p>	<p>15-20 повторений и 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
	10-15 мин	

**Примерный план-конспект учебно - тренировочного занятия для группы учебно - тренировочного этапа(спортивной специализации) (до трех лет).**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
 учебно-тренировочного занятия для группы  
 УТ(СС) до трех лет. Продолжительность занятия:  
 3 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<b>Подготовительная часть</b>		
<p><b>Разминка</b>                      Прыжковая разминка:                      Бег                      «Острый» бег                      Бег с высоким подниманием бедра                      Бег с захлестыванием голени                      Толчковый бег                      Галопы боком                      Прыжки на 360*</p> <p><b>Строевые упражнения.</b>  <i>Действия в строю, на месте и в движении</i>                      1. Построения, выравнивание строя, расчет                      2. Повороты направо, налево, кругом и полуобороты на месте                      3. Размыкание и смыкание строя                      4. Перемену направления движения, перестроение шеренг и строя                      5. Строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом,                      6. Переход от шага к бегу и наоборот</p>	<p>5 мин                      1 мин                      1 мин                      1 мин                      1 мин                      1 мин                      Все прыжки по 20 повторений</p> <p>2-4 минуты</p>	<p>Следить за натянутостью ног, за осанкой</p> <p>Выполнять с максимально натянутыми ногами и с максимальной амплитудой</p> <p>Следить за правильностью выполнения строевых приемов</p>
	15- 20 мин	
<b>Основная часть</b>		
<p><b>ОФП:</b>                      1. Отжимания                      2. Поднимания туловища лежа на спине в парах</p>	<p>30 раз                      30 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Выполнять с максимально натянутым</p>



<p>3. Выпрыгивания 4. Подтягивания на низкой перекладине</p>	<p>30 раз 30 раз</p>	<p>телом, в спокойном темпе, с</p>
<p><b>Упражнения без снарядов (без отягощения)</b></p>		
<p>1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>

<p>скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.</p> <p>7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p><b>Упражнения с утяжелителями, гантелями</b></p>		
<p>1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p>3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p>5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p><b>Упражнения с набивным мячом</b></p>		
<p>1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом,</p>		

<p>бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.</p>	15-20 раз	
<p><b>Упражнения с амортизационной резиной</b></p>		
<p>Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.</p>		
<p>1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.</p>	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
<p>2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук .</p>	15-20 раз	
<p>3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.</p>	15-20 раз	
<p>4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.</p>	15-20 раз	
<p>5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.</p>	15-20 раз	
<p>6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.</p>	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
<p>7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук.</p>	15-20 раз	
<p>Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.</p>	15-20 раз	
<p><b>Упражнения с эспандером</b></p>		
<p>1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.</p>	15-20 раз	Следить за амплитудой выполнения заданий
<p>2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.</p>	15-20 раз	
<p>3. Стоя, эспандер за спиной, левая</p>		

<p>(правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p><b>Легкоатлетические упражнения.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 10,15,20,30,40,100, 400,800 и 1001</li> <li>2. Повторный бег с короткими отрезками.</li> <li>3. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями.</li> <li>4. Кросс 500-1000 м.</li> <li>5. Прыжки в длину и высоту с места и разбега.</li> <li>6. Тройной прыжок с места и разбега.</li> <li>7. Многоскоки.</li> <li>8. Матание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега</li> <li>9. Бег в переменном темпе</li> </ol>	<p>По 25 сек. 3 подхода</p> <p>3 подхода 5-6 подходов</p> <p>3 подхода по 20 метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 20-30 Повторений</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p><b>Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны головы вперед - назад</li> <li>2. Повороты головы влево-вправо</li> <li>3. Наклоны головы к правому и левому плечу.</li> <li>4. Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»).</li> <li>6. Круговые движения головой вправо-влево</li> <li>7. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, круговые вращения туловищем</li> <li>8. В положении лежа на спине – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</li> <li>9. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из вися) выполнение угла. Смешанные упоры.</li> </ol>	<p>3-4 подхода</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>

<p><b>Акробатические упражнения.</b>  1. Группировки и перекаты в различных положениях.  2. Кувырки вперед и назад.  3. Стойки на лопатках, голове и руках.  4. Комбинации акробатических элементов</p>	<p>3-4 подхода</p>	
<p><b>СПФ.</b></p> <p><b>Упражнения для развития быстроты.</b>  <i>Упражнения для развития стартовой скорости.</i>  1. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.  2. Эстафеты с элементами старта.  3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.  4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.</p> <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости.</i>  1. Ускорения под уклон 3-5 градусов.  2. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.  3. Бег прыжками.  4. Эстафетный бег.  5. Обводка препятствий (на скорость).  6. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и</p>	<p>3x5 раз</p> <p>По 3-4 минуты 2-3 подхода</p> <p>3 подхода</p> <p>3-6 подходов по 6-8 м 3 подхода по 20 метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 5-6 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>

<p>т.д.). То же с ведением с мяча.  7.Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.  <i>Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.</i>  1.Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.).  2.Бег с изменением направления (до 180 градусов).  3.Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д.  4.«Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п.  5.«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).  6.Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.  7.Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p><i>Для вратарей.</i> Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>5-6 подходов</p> <p>По 10-15 повторений</p> <p>3-4 подхода По 10-15 м</p> <p>2-3 подхода</p> <p>2-3 подхода</p> <p>3-4 подхода</p> <p>3-4 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
--	--	---

<p><b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</b></p> <p>1.Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>2.Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p>3.Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</p> <p>4.Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</p> <p>5.Прыжки в глубину.</p> <p>6.Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</p> <p>7.Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</p> <p>8.Разнообразные прыжки со скакалкой.</p> <p>9.Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами,</p> <p>10.Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).</p> <p>11.Подвижные игры типа «Волк в рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.</p> <p>12.Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</p> <p>13.Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</p> <p>14.Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.</p> <p>15.Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p> <p><i>Для вратарей.</i> Из упора стоя у</p>	<p>по 10-12 повторений 2-3 подхода</p> <p>по 10-12 повторений 2-3 подхода</p> <p>15-20с 2-3 повторения</p> <p>15-20с 2-3 повторения</p> <p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
---	---	---

<p>стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.</p>	<p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<p><b>Упражнения для развития специальной выносливости.</b> 1.Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. 2.Переменный бег (несколько повторений в серии).</p>	<p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<p>3.Кроссы с переменной скоростью. 4.Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. 5.Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. 6.Игры с уменьшенным по</p>	<p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>



<p>численности составом.</p> <p><u>Для вратарей.</u> Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении уларов но ворогам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.</p> <p><b>Упражнения для развития ловкости.</b></p> <p>1.Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180о.</p> <p>2.Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.</p> <p>3.Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.</p> <p>4.Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p> <p>5.Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.</p> <p>6.Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</p> <p>7.Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>8. Подвижные игры тина «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.</p> <p><u>Для вратарей.</u> Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180о. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега.</p>	<p>10-15 повторений</p> <p>10-15 повторений</p> <p>8-12 повторений</p> <p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
--	--	---

<p>Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</p>		<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<b>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА</b>		
<p><b>Техническая подготовка.</b> <i>Техника передвижения.</i> Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. <i>Удары по мячу ногой.</i> Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему, летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения, рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. <i>Удары по мячу головой.</i> Удары средней, боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. <i>Остановка мяча.</i> Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча</p>	<p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 8-10 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>

<p>бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией. <i>Ведение мяча.</i> Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. <i>Обманные движения (финты).</i> Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. <i>Отбор мяча.</i> Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате. <i>Вбрасывание мяча.</i> Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и с разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность. <i>Техника вратаря.</i> Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей. Ловля на месте и в движении, и в прыжке без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в</p>	<p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 15-20 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 15-20 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 15-20 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
--	--	---

<p>стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и рук на точность и дальность.</p>	<p>По 15-20 Повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<p><b>Тактическая подготовка.</b> <b>Тактика нападения</b> <b>1. Индивидуальные действия.</b> Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.</p>	<p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b>2. Групповые действия</b> Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.</p>	<p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b>3. Командные действия.</b> Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.</p>	<p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b>Тактика защиты.</b> <b>1. Индивидуальные действия.</b> Противодействие маневрированию, осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате. Применение отбора мяча</p>	<p>Осуществляется в ходе</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>

<p>изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.</p>	<p>разыгрывания стандартных комбинаций</p>	
<p><b><u>2. Групповые действия.</u></b> Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.</p>	<p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b><u>3. Командные действия.</u></b> Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангами и через центр.</p>	<p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b><u>4. Тактика вратаря.</u></b> Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих мячей. Указания партнерам по обороне, как занять позицию. Выполнение с защитниками комбинаций при введении мяча от ворот.</p>	<p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b><i>Интегральная подготовка.</i></b> 1. Игровые комплексы №1,2,3,4,5 (приложение №2) 2. Другие виды спорта (волейбол, баскетбол) 3. Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий),</p>		<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>

переноской предметов, бросками и ловлей мячей)		
<b>Заключительная часть</b>		
<p><b><i>Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению</i></b></p> <p>1. Повороты туловища с расслабленными руками.  2. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиваниями руками.  3. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону.  4. Раскачивание одной ноги вперед-назад.  5. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине.  6. Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление».</p>	<p>15-20 повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
	15-20 мин	

**Примерный план-конспект учебно - тренировочного занятия для группы тренировочного этапа(спортивной специализации) (свыше трех лет).**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
учебно-тренировочного занятия для группы УТ(СС) свыше трех лет  
продолжительность 3 часа

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>		
1. Поднимания на носки	30 раз	На месте в спокойном темпе
2. «Пружинка»	30 раз	
3. Наклон головы вперед, назад, в сторону	4-8 повторений	Выполнять в спокойном темпе
4. Полукруг головой влево, вправо	4-8 повторений	
5. Вращения по кругу вперед, назад (кисти, локти, плечи)	4-8 повторений	В умеренном темпе
6. Наклоны в сторону	4-8 повторений	С максимальной амплитудой
7. Мельница	4-8 повторений	
8. Выпады вперед с пружинкой -правая нога -левая нога	4-8 повторений	
9. Выпады в сторону -левая нога -правая нога	4-8 повторений	В умеренном темпе
10. Бег	5 мин	
11. Бег с высоким подниманием бедра	1 мин	
12. Бег с захлестом голени	1 мин	
13. Прыжки -на двух ногах -на левой, на правой -в группировку -в приседе -выпрыгивания из упора присев	по 2-3 минуты	
	20-25 мин	
<b>Основная часть</b>		
<b>ОФП:</b>		Следить за амплитудой выполнения заданий
1. Отжимания	30 раз	
2. Поднимания туловища лежа на спине в парах	30 раз	
3. Выпрыгивания	30 раз	Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе
4. Подтягивания на низкой перекладине	30 раз	

<p><b>Упражнения без снарядов (без отягощения)</b></p> <p>1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки); скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны, чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе.</p> <p>2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши.</p> <p>3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в исходное положение.</p> <p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.</p> <p>5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом на 180°.</p> <p>6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
--	--	---



<p>7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.</p>		
<p><b>Упражнения с утяжелителями, гантелями</b></p>		
<p>1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное выжимание гантелей вверх.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>2. Стоя, одна рука вверх, другая — вниз: попеременная смена положения рук с пружинящими приседаниями.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p>3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз: поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые движения вперед и назад.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
<p>4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p>5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение прямых рук перед грудью и разведение в стороны.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p><b>Упражнения с набивным мячом</b></p>		
<p>1. Стоя, сидя: броски, толчки и ловля мяча в разных положениях — от груди, над головой, одной и двумя руками и т. д.</p>	<p>15-20 раз</p>	
<p>2. С партнером или в группе стоя на месте, в движении шагом, бегом: броски, толчки, передачи мяча одной, двумя руками через голову, сбоку, между ногами.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>

<p><b>Упражнения с амортизационной резиной</b></p> <p>Резину длиной 4-6 м сложить вдвое и середину ее закрепить на гимнастической стенке (у столба, дерева) на уровне пояса. Концы резины взять в руки.</p> <p>1. Стоя лицом к стенке, ноги врозь, одна нога впереди другой, руки впереди, резину натянуть: сгибание и разгибание рук, отведение назад, в стороны, вниз-назад, вверх-назад, круговые движения руками.</p> <p>2. Стоя спиной к стенке на расстоянии натянутой резины, руки согнуты, кисти около груди: разгибание и сгибание рук.</p> <p>3. Стоя, руки в стороны: сведение рук вперед и разведение, руки вверх, вниз.</p> <p>4. Стоя, руки за голову: локти вперед. Выпрямление рук вверх-вперед.</p> <p>5. Встать на середину резины, натянув ее согнутыми руками: разгибание рук вверх (жим) и сгибание; руки в стороны, сведение прямых рук над головой и разведение в исходное положение.</p> <p>6. Стоя, руки за голову, локти вперед-вверх: разгибание и сгибание рук.</p> <p>7. Стоя, руки согнуты к плечам, резина за спиной: сгибание-и разгибание рук .</p> <p>Все упражнения выполняются одновременно двумя руками и попеременно.</p> <p><b>Упражнения с эспандером</b></p> <p>1. Стоя, ноги врозь, руки вперед или вверх: разведение прямых рук в стороны.</p> <p>2. Стоя, руки согнуты, эспандер за спиной: разгибание рук в стороны-вперед.</p> <p>3. Стоя, эспандер за спиной, левая (правая) рука внизу, правая (левая) согнута у плеча: разгибание правой (левой) руки вверх.</p>	<p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p>	<p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p> <p>Следить за амплитудой выполнения заданий</p>
---	---	---

<p><b>Легкоатлетические упражнения.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Бег на 10,15,20,30,40,100, 400,800 и 1002</li> <li>Повторный бег с короткими отрезками.</li> <li>Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями.</li> <li>Кросс 500-1000 м.</li> <li>Прыжки в длину и высоту с места и разбега.</li> <li>Тройной прыжок с места и разбега.</li> <li>Многоскоки.</li> <li>Матание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега</li> <li>Бег в переменном темпе</li> </ol> <p><b>Упражнения для укрепления мышц шеи и туловища.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Наклоны головы вперед - назад</li> <li>Повороты головы влево-вправо</li> <li>Наклоны головы к правому и левому плечу.</li> <li>Смещение головы вперед-назад в горизонтальной плоскости («Черепашка»).</li> <li>Круговые движения головой вправо-влево</li> <li>В различных исходных положениях – наклоны, повороты, круговые вращения туловищем</li> <li>В положении лежа на спине – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</li> <li>Из различных исходных положений (лежа, сидя, из вися) выполнение угла. Смешанные упоры.</li> </ol> <p><b>Акробатические упражнения.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Группировки и перекаты в различных положениях.</li> </ol>	<p>По 25 сек. 3 подхода</p> <p>3 подхода 5-6 подходов</p> <p>3 подхода по 20 метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 20-30 Повторений</p> <p>3-4 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
--	---	---

<p>2. Кувырки вперед и назад. 3. Стойки на лопатках, голове и руках. 4. Комбинации акробатических элементов</p>	<p>3-4 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
<p><b>СФП.</b></p> <p><b>Упражнения для развития быстроты.</b> <i>Упражнения для развития стартовой скорости.</i></p> <p>1. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.</p> <p>2. Эстафеты с элементами старта.</p> <p>3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.</p> <p>4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.</p> <p><i>Упражнения для развития дистанционной скорости.</i></p> <p>1. Ускорения под уклон 3-5 градусов.</p> <p>2. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.</p> <p>3. Бег прыжками.</p> <p>4. Эстафетный бег.</p> <p>5. Обводка препятствий (на скорость).</p> <p>6. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча.</p> <p>7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.</p>	<p>3x5 раз</p> <p>По 3-4 минуты 2-3 подхода</p> <p>3 подхода</p> <p>3-6 подходов по 6-8 м 3 подхода по 20 метров</p> <p>4-5 подходов</p> <p>По 5-6 повторений</p> <p>5-6 подходов</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>

<p><i>Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.</i></p> <p>1.Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.).</p> <p>2.Бег с изменением направления (до 180 градусов).</p> <p>3.Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д.</p> <p>4.«Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п.</p> <p>5.«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперёд и т. д (варианты).</p> <p>6.Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.</p> <p>7.Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</p> <p><i>Для вратарей.</i> Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p><b><i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</i></b></p> <p>1.Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских</p>	По 10-15 повторений	Следить за правильностью выполнения упражнения
	3-4 подхода По 10-15 м	Следить за правильностью выполнения упражнения
	2-3 подхода	Следить за правильностью выполнения упражнения
	2-3 подхода	Следить за правильностью выполнения упражнения
	3-4 подхода	Следить за правильностью выполнения упражнения
	3-4 подхода	Следить за правильностью выполнения упражнения
	3-4 подхода	Следить за правильностью выполнения упражнения

<p>групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>2.Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.</p> <p>3.Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</p> <p>4.Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</p> <p>5.Прыжки в глубину.</p> <p>6.Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.</p> <p>7.Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, -эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</p> <p>8.Разнообразные прыжки со скакалкой.</p> <p>9.Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами,</p> <p>10.Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).</p> <p>11.Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.</p> <p>12.Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</p> <p>13.Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</p> <p>14.Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.</p> <p>15.Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p> <p><u>Для вратарей.</u> Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа</p>	по 10-12 повторений 2-3 подхода	Следить за правильностью выполнения заданий
	по 10-12 повторений 2-3 подхода	Следить за правильностью выполнения заданий
	15-20с 2-3 повторения	Следить за правильностью выполнения заданий
	15-20с 2-3 повторения	Следить за правильностью выполнения заданий
	10-15 повторений	Следить за правильностью выполнения заданий
10-15 повторений	Следить за правильностью выполнения заданий	

<p>передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями, Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность, Упражнения в ловле и бросках набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-Х) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.</p>	<p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b>Упражнения для развития специальной выносливости.</b></p>		
<p>1.Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.</p>	<p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>2.Переменный бег (несколько повторений в серии).</p>		
<p>3.Кроссы с переменной скоростью.</p>		
<p>4.Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</p>	<p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>5.Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.</p>		
<p>6.Игры с уменьшенным по численности составом.</p>		
<p><u>Для вратарей.</u> Повторное, непрерывное выполнение в течение</p>		

<p>5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении уларов но ворогам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.</p>	<p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><b>Упражнения для развития ловкости.</b></p>		
<p>1.Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180о.</p>		
<p>2.Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.</p>		
<p>3.Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.</p>		
<p>4.Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p>		<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p>5.Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.</p>	<p>10-15 повторений</p>	
<p>6.Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</p>		
<p>7.Эстафеты с элементами акробатики.</p>		
<p>8. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.</p>	<p>10-15 повторений</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
<p><u>Для вратарей.</u> Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180о. Упражнения в различных прыжках с короткой скалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках.</p>	<p>8-12 повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>



<p>Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</p>		
<p><b>ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА.</b></p> <p><i>Техническая подготовка</i></p> <p>1. Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.</p> <p>2. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу. Резаные удары. Удары в движении, прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Совершенствование умения точно и неожиданно для вратаря совершать удары по воротам.</p> <p>3. Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Совершенствование техники ударов лбом в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.</p> <p>4. Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180 градусов внутренней и внешней частью подъяма опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.</p>	<p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 8-10 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнений</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>

<p>5. Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, совершая рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.</p> <p>6. Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов.</p> <p>7. Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Совершенствование умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.</p> <p>8. Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.</p> <p>9. Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника: ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока при обороне ворот. Совершенствование бросков</p>	<p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 15-20 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 15-20 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 15-20 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 20-30 Повторений 2-3 подхода</p> <p>По 15-20 Повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
--	---	---

<p>руками и выбивания мяча ногами на дальность и точность.</p> <p><b>Тактическая подготовка.</b></p> <p><b>Тактика нападения</b></p> <p>1. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: открывание для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.</p> <p>2. Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот соперника. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные передачи. Острота действия в завершающей фазе атаки.</p> <p>3. Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.</p> <p><b>Тактика защиты.</b></p> <p>1. Индивидуальные действия. Совершенствование закрывания, перехвата и отбора мяча. Эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.</p> <p>2. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при</p>	<p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p> <p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p> <p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p> <p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
---	---	---

<p>организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры». Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника.</p> <p>3. Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к атаке. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.</p> <p>4. Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и перехвате. Правильно определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.</p> <p><b>Интегральная подготовка.</b></p> <p>1. Игровые комплексы №1,2,3,4,5 (приложение №2)</p> <p>2. Другие виды спорта (волейбол, баскетбол)</p> <p>3. Подвижные игры и эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей)</p>	<p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p> <p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p> <p>Осуществляется в ходе разыгрывания стандартных комбинаций</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p> <p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
	135-145 мин	
<b>Заключительная часть</b>		

<p><b>Упражнения для развития способностей к мышечному расслаблению</b></p> <p>6. Повороты туловища с расслабленными руками.</p> <p>7. Наклоны расслабленного туловища вперед с «падением» вниз рук и как бы затухающими потряхиваниями руками.</p> <p>8. Раскачивание расслабленных рук из стороны в сторону.</p> <p>9. Раскачивание одной ноги вперед-назад.</p> <p>10. Раскачивания и потряхивания поднятых вверх ног в положении лежа на спине.</p> <p>11. Метания набивного мяча по принципу: «расслабление» — «взрыв» — «расслабление».</p>	<p>15-20 повторений 2-3 подхода</p>	<p>Следить за правильностью выполнения заданий</p>
	<p>15-20 мин</p>	

### 15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составлен по этапам спортивной подготовки и включает в себя темы теоретических занятий, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Допускается увеличение или уменьшение расцасовки по темам теоретических занятий на 10-15 % от запланированных, с обязательным сохранением общего количества часов теоретической подготовки, предусмотренной годовым учебно-тренировочным планом.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Февраль март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	апрель	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	сентябрь июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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 январь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	февраль март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	апрель 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-июнь	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.



## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Футбол» основаны на особенностях вида спорта «Футбол» и его спортивных дисциплинах. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

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

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».

## **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

### **17. Материально-технические условия реализации программы.**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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) наличия:

- футбольного поля;
- игрового зала;
- тренировочного спортивного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приведенной таблицей:

Таблица №7

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

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

16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя
			1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу
			14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу

- обеспечения спортивной экипировкой и спортивным инвентарем в соответствии с приведенными таблицами.

Таблица №8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше 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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 9

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

Таблица №10

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

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

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



- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» относится трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

**18. Кадровые условия реализации Программы.** Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Уровень квалификации руководящих работников, лиц, осуществляющих спортивную подготовку и иных работников образовательной организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 24.012.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный №66403) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) и 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение



тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "Футбол", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

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.

## 19. Информационно-методические условия реализации программы.

### 19.1. Список литературы.

1. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство : Советский спорт , 2011г.

2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].

4. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с

6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 2010

7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984

8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.

9. Виктор Инавер «...и т.д. и т.п.» Изд-во: Бугульма 2012 г.

10. Федерация футбола РТ «Программа учебно-тренировочной работы в спортивных школах» Изд-во: Казань 2010 г.

11. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Теория и методика футбола. ТОМ 1. Техника игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

12. Фонд национальная академия футбола. Альманах «пособие для футбольных тренеров» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

13. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

14. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г

### 19.2. Перечень аудиовизуальных средств.

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

19.3. Перечень Интернет-ресурсов.

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования  
науки РФ

и <http://минобрнауки.рф/>

Российский футбольный союз

<http://www.rfs.ru/motretvideo.com>

## **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы,

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ».**

Игровой комплекс №1 «Борьба за мяч». Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Ворота располагаются у боковых линий. По свистку в игру вводится второй мяч для поощрения атакующей команды, нанесшей удар по воротам или создавшей острый момент. Если обороняющая команда более двадцати секунд не дает возможности атаковать свои ворота, то мяч отдаётся ей. Выигрывает команда, забившая больше голов.

Игровой комплекс №2. Формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Игра проходит на всём поле. Состав игроков в одной игровой ситуации: четыре нападающих против четырех защитников с вратарем в воротах. Нападающие должны максимально быстро обыграть (коллективно или индивидуально) защитников и нанести удар по воротам, затем завершить фланговую атаку. Защитники должны играть только в своих квадратах. По завершению игрового эпизода атака разворачивается в противоположную сторону по такому же принципу, а по её окончанию происходит смена четвёрок. За нанесенный удар по воротам команда получает одно очко, за гол - три очка. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игровой комплекс №3. Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. В каждом игровом эпизоде три защитника обороняются против трех нападающих. Игра проходит по всему полю. Двое из трёх защитников активно участвуют в обороне и защищают ворота. Третий защитник оказывает полуактивное сопротивление, а в случае потери мяча нападающими либо их неточного удара начинает играть в полную силу. Атака начинается с передачи мяча тренером центральному нападающему, находящемуся в движении. До противоборства с защитниками нападающие обязаны осуществить групповое взаимодействие (стенка, забегание, скрещивание) на максимальной скорости. Нападающие, забив гол, получают право на повторную атаку. Если атакующие мяч потеряли (в том числе неточный удар), тренер немедленно вводит запасной мяч защитникам для проведения контратаки. Продолжительность игрового эпизода – одна минута, после происходит смена игроков. Побеждает команда, забившая больше мячей.

Игровой комплекс №4. Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из восьми полевых игроков и голкипера. Состав команды: два нападающих (играют в стандартной штрафной площадке), два крайних полузащитника (играют на флангах), четыре полузащитника (играют в центральном квадрате), голкипер, а также один меняющийся нейтральный игрок,

играющий за команду, владеющую мячом. У каждого игрока свои игровые квадраты, покидать которые не разрешается. Игра начинается в центральном квадрате. Задача игроков центрального квадрата, преодолевая противодействие, точно доставить мяч на фланг. Задачей крайних игроков является доставить мяч нападающим в зону штрафной площадки. Обороняющаяся и атакующая команды поочередно меняются. Продолжительность серии составляет одну минуту, затем происходит смена. Выигрывает команда, забившая больше мячей.

Игровой комплекс №5. Игра проводится на одной половине поля, одним мячом в стандартные ворота с голкипером. Игровая площадка состоит из трех квадратов (по три футболиста в каждом), штрафной площадке (два футболиста) и двух трехсекундных зон (по одному футболисту в каждой). Участвуют трое водящих, играющие по всей площадке. В квадратах футболистам запрещено выполнять более двух касаний мяча и долгий розыгрыш (допустимо не более трёх передач, после чего необходимо перевести мяч в другой квадрат). Из последнего квадрата проводится диагональная передача на фланг, где футболист без сопротивления в течение не более трех секунд выполняет передачу в штрафную площадь двум другим футболистам, цель которых забить гол. Продолжительность серии – одна минута, затем происходит смена ролей. Игровой комплекс №6. В каждом игровом эпизоде четыре защитника играют в своих двух квадратах и защищают ворота с голкипером. В первом квадрате один защитник, во втором квадрате три защитника и вратарь, им противостоят четыре нападающих. Атака начинается с передачи мяча тренером любому из нападающих, находящемуся в движении. Если 26 атакующие футболисты смогли пробить по воротам или создать опасный момент, то тренер немедленно вводит второй мяч, при этом игра первым мячом прекращается. Если защитники смогли овладеть мячом, то они имеют возможность в течение не более пятнадцати секунд провести контратаку и забить гол атакующим. Игровой эпизод продолжается, пока защитники: не забьют гол, надежно не овладеют мячом (не менее шести передач) или не выбьют мяч за лицевую линию нападающих.